المرحلة الملكية



د. خالد المنيف

نسخة مهداة إلى

....

....

....

....

....

ⓒ خالد صالح المنيف، ١٤٤٠ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

المنيف، خالد صالح ابراهيم

المرحلة الملكية. / خالد صالح ابراهيم المنيف - ط ٥ .
الرياض، ١٤٤٠ هـ

٢٨٨ ص؛ ١٤×٢١ سم

ردمك: ٦-٧٨٨٨-٠٢-٦٠٣-٩٧٨

١-الثقة بالنفس ٢- النجاح أ.العنوان

ديوي ١٥٨,١ ١٤٤٠/٤٥٦

رقم الإيداع: ١٤٤٠/٤٥٦
ردمك: ٦-٧٨٨٨-٠٢-٦٠٣-٩٧٨

Sams
التصميم والإخراج الفني
sams0007@yahoo.com

إهــــــداء

إِلَى أَحَبِّ النَّاسِ لِنَفْسي وَأقْرَبِهِمْ لِرَوْحَيّ....
إِلَى خَالِد بن صَالِح المنيف

فهـــ

فهرس

فهـ

رس

المرحلة الملكية

مع تصرُّم السنين وتوالي الأعوام سيصل بعض البشر لمرحلة من النضج تُدعى (المرحلة الملكية) ، وكلمة (الملكية) ترمز إلى أمرين كلاهما جميلٌ؛ أولهما: فخامةُ المرحلة وروعتها، والأمر الثاني: يعني أنَّ حياتك ستكونَ مِلكًا لك، وستهنأ فيها بممتلكاتٍ واسعة من الفرح وراحة البال!



هي (مرحلة) يمتلكُ فيها الإنسانُ حياتَه، (مرحلة) تتسع فيها المداركُ وتبعد فيها النظرة ويتسع فيها الصدر، (مرحلة) تتشكّل بعد جملة من الخبراتِ وسلسلة من التجارب، وكَمّ من المواقف يتعامل صاحبُها معها بعقل واعٍ وفكر يقِظ؛ فيتعلم منها أشياءَ جميلة وإنْ أتَتْ متأخِّرةً! ولكن أنْ تصلَ متأخرًا خيرٌ لك من أنْ لا تصل!

- في (المرحلة الملكية)، لن تتورطَ في (جدالاتٍ) تافهة، ولن تُستدرَج لمعاركَ صغيرة، ولن تبذلَ جهدًا على ما لا يستحقُّ من مواضيع، ولو وجدتَ نفسَك قابعًا في مستنقَعٍ جدلٍ سقيم فستلتزم الصمتَ، ولن تصرف دقيقةً في إقناعِ مَن لا يريد أنْ يفهم! أو في محاولاتِ تعديل مساره! ولسان حالك يقول: لن أضيعَ وقتي عليكَ؛ ذاك اختيارُكَ وأنت المسؤولُ!
- في (المرحلة الملكية) لن تعطي توافهَ الأمور أكثرَ مِن قدْرِها؛ لن يزعجَكَ صوتُ طفل، ولن يقضَّ مضجعَكَ سكْبُ العصير على السَّجاد، ولن يكدِّر مزاجَكَ زحامُ الشَّوارع، ولن تحرقَ أعصابَكَ كلمةٌ نابيةٌ من سقيم، ستعرفُ حينَها أنَّ الأمورَ كلها توافه، ولا شيءَ يستحقُّ الاهتمامَ سوى طاعةِ اللّه!



- في (المرحلة الملكية)
لن تُسلِّم عقلكَ لأحد، ولن تجعل مَن حولكَ يفكر عنكَ، أحكامُكَ على الآخرين أنت مَن يقرِّرها، وفي تلك المرحلة ستُصدر أحكامًا منصِفة عادلة، لا عجلةَ ولا اندفاعَ!
- في (المرحلة الملكية) عندما تُبتلى بكاذب؛ لن تتحركَ فيكَ شعرةٌ، ولن تنبس ببنتِ شفة، ولن تحشد الأدلة والقرائن لإثبات كذبه، بل ستقول: كذبه عليه، ووقتي أثمنُ من معالجة أمر لا يقدِّم ولا يؤخِّر!
- في (المرحلة الملكية) ستدرك أنَّ الهداية بيد ربِّ العالمين وأنكَ لا تهدي مَن أحببتَ؛ فالبعضُ قدَرُه أنْ يكونَ جاهلًا، والبعضُ قدَرُه أنْ يكونَ عالةً على الآخرين، والبعضُ قدَرُه أنْ يغرقَ في مستنقع الغواية ولو صببتَ المواعظَ عليه صبًّا، ستدرك حينها أنَّ الجهد عليكَ والتوفيق بيد ربِّ العالمينَ!
- في (المرحلة الملكية) لن تهدرَ ما تبقَّى من عمركَ في البحث عن "الأحسن" و"الأروع" و"الأجمل"؛ لأنكَ أدركتَ أنك عندها ستتجمد عند موقف الانتظار (اللا نهائيّ)! بل ستقبَل في المرحلة (الملكية) بـ "الحسن" و"المقبول" و"الجميل" لكي تجدَ نفسَكَ بعد حين في موضع أفضل قليلًا أو كثيرًا، ممَّا كان عليه.
- في (المرحلة الملكية) ستدركُ أنكَ المسؤولُ تمامًا عن صحتكَ وعن كلِّ شؤونَ حياتكَ، وستعرف حينها أنه لن يحمل أحدٌ عنك همًّا، ولن يقاسمَكَ شخصٌ سهرًا، ولن يتبرع أحدٌ بأنْ يمرض نيابةً عنك! لذا

لن تكونَ حلقة أضعف بين شريك الحياة والولد.

- في (المرحلة الملكية) لن تعمل بنظام الشمعة المحترقة، ولن تجعل من نفسِكَ شخصًا من الدرجة الثانية، بل ستعتني بنفسِكَ وتدللّها وتقدّمها دونَ أنانية، أو هضم حقوق من حولكَ.
- في (المرحلة الملكية) ستدرك كمْ هي كريمة الحياة، فقط تحتاج أنْ تكونَ طاهر القلب مبادرًا متحرّكًا متوكلًا على الله؛ وبعدها ستنهالُ عليكَ الهباتُ من كلّ مكان!
- ستدرك في (المرحلة الملكية) أنّ خيارَكَ الوحيد أن تكونَ مُحبًّا.... مُحِبًّا لربّكَ، لذاتكَ، للخير، مُحِبًّا للبشرية؛ فمَن يزرعِ الحُبَّ يجنِ الحياةَ!
- في (المرحلة الملكية) لن تبخسَ نفسَكَ حقَّها، ستملكُ زمامَها دونَ اضطهاد أو تحقير، وستعرفُ حينها أنَّ السَّعادة والنَجاح يعتمدان على مناقشة النَّفس وتقويمها دونَ تسلُّط وتصغير! فنفسُكَ جديرةٌ بالحبِّ والتقدير.
- في (المرحلة الملكية) ستدركُ أنَّ الحال لا يدوم، وأنَّ الألم يزول والوجع ينتهي والظُّلم يُرفَع، ستدرك في تلك المرحلة أنه لامواقفَ ولا مَشاهدَ ولا نكباتٍ في الحياة ميؤوسٌ منها؛ فالحالاتُ التي لا يُرجى الخلاصُ منها والانفكاكُ من تبعاتها نادرةٌ جدًّا!
- في (المرحلة الملكية) لن تتبَّع أخبارَ النَّاس ولن تتقصَّى أحوالَهم؛ لا يهمك إنْ كانوا سافروا أو لم يسافروا، ماذا أكلوا، وما موديل سيارتهم؟ أين يسكنون؟... فكلها أمورٌ لا تُقدِّم ولا تؤخِّر!
- في (المرحلة الملكية) لن تهتمَّ إلَّا بنفسِكَ ولن يشغلكَ إلَّا إصلاحُها! وفي هذه المرحلة الجميلة (المرحِلة الملكية) لن تقارن نفسَكَ بأحد، بل ستعيش حياتكَ كما كتبَ الله لكَ، لا مدًّا للعين ولا استنقاصًا من



نِعَم الله، بل آخذًا ما وهبكَ الله وشاكرًا له عليها!

- وفي (المرحلة الملكية) ستدرك أنَّ حياتك رهنُ تفكيرِكَ؛ فالتغييرُ مَنوطٌ بتغيير طريقة التفكير، وليس بتغيير بيئة أو بامتلاك مالٍ أو بترقيةٍ في وظيفة!
- في (المرحلة الملكية) ستدركُ أنَّ البشرَ ليسوا ملائكةً؛ ففيهم سيئُ الخُلق، ومنهم قليلُ التديُّن، ومنهم بسيطُ الفهم، وستدركُ أنَّ البعضَ لا تُسعفُه أخلاقُه أنْ يكونَ صاحبَ مروءة حتى في أوقاتِ الوئام!
- في (المرحلة الملكية*) ستدركُ أنَّ التكييف مع الظروف أحدُ أهمِّ أسباب السَّعادة، فمَهما كانت قسوة ظروفكَ وصعوبة حياتكَ فلن تندبَ الحظَّ، ولن تلعنَ الظُّروفَ، بل ستتأقلم مع ما لا يمكن تغييرُه، وسوف تسعى لتغيير ما يمكن أنْ يُغيَّر!

وأخيرًا.. لماذا تنتظر مرحلة عُمرية معينة حتى تنعم بـ(المرحلة الملكية)!، خذ بها من الآن؛ فقليل من دروس الحياة ما تأخذه بالمجان، والعقلاء هم مَن يلتقطونَ الحكمة ويحاكونَ العظماء، يتعلمونَ من التجارب ويستفيدونَ من القوانين، وأنا هنا أدعوك لاختصار الوقت وإعفاء النفس من مؤونة التجارب؛ فلا تنتظر أنْ يتناهى بك العمر، وتُطوى سنوات الشباب، وتبلغ ساحل الحياة، بل انعَم بـ(المرحلة الملكية) وأنت في ظلِّ الشباب، وربيع العمر؛ لتعيش حياة فخمة تليقُ بك!

---

* (المرحلة الملكية مقالا كتبته حسب رؤيتي أما العنوان فقد اقتبسته من مقال قرأته قديما هناك من نسبه للراحل إبراهيم الفقي وهناك من نسبه لآخرين)

المرحلة الملكية

- لن تتورطَ في (معارك) تافهة
- لن تُسلّم عقلكَ لأحد
- لن تحشد الأدلة لإثبات كذب الكاذب
- لن تقارن نفسَكَ بأحد
- ستدرك أنه لا مواقفَ في الحياة ميؤوسٌ منها
- ستدركُ أنّ حياتكَ رهنُ تفكيركَ
- ستدركُ أنّ البشرَ ليسوا ملائكة

- لن تعمل بنظام الشمعة المحترقة
- لن تتبّع أخبارَ النّاس
- ستدرك أنّ الهداية بيد الله
- ستدركُ أنّ التكيف أحدَ أهمّ أسباب السّعادة
- ستدركُ أنكَ المسؤولُ تمامًا عن كل شؤونكَ
- ستعرف أنه لن يحمل أحدٌ عنك همًا



ليس لك من الأمر شيء

امرأة في عقدها الرابع لها شقيقان، كان بينهما من العداوة والخصومة ما يعلمه الله، وقد أعيتها الحيلُ في رأبِ الصَّدع ولَمِّ الشَّمل وحَلِّ الخلاف، على مدار سنوات طويلة بذلَت عظائمَ الجهود وتلمَّسَتْ عشراتِ الأسباب، ولكن لم يُكتَب لمحاولاتها النجاحُ، وكانت تعيشُ في همٍّ كبير وليلٍ طويل؛ بسبب ما كان بين أخويها، حتى اهتدَت أخيرًا للحلِّ الناجح وللعلاج المضمون! وهو الحلُّ الذي أعاد لها ابتسامتَها واستردَّتْ به سعادتَها وأعاد الكرى لجفنيها، والحلُّ كان: في غضِّ البصر وكفِّ اليد وصرْف الاهتمام عن تلك المشكلة التي لا حولَ ولا طولَ لها عليها، وبدأت تركِّز على حياتها ونفسها وأولادها!



إنَّ أهمَّ مهاراتِ (الشخصية السعيدة) هو: التمييز بين ما يتحكم به، وبين ما لا يتحكم به، وقد أكدَ هذا من آلاف السنين الفيلسوفُ الرومانيُّ العظيم (أبكتيوس) عندما قال:

"وظيفتُكَ الأبرزُ في الحياة هي تقسيم الأشياء لفئتين؛ أشياء خارجية لا تستطيع التحكم بها، وخياراتٍ متعلقة بما يمكن التحكم به؛ فالخيرُ والشرُّ يكمُنان في اختياراتنا!"

فثمة أمور هي خارج سيطرتنا وأعلى من مستوى تحكُّمنا، وهناك أمورٌ تقع في نطاق السيطرة غير المباشرة ويدخُل ضمنها كلُّ ما يتعلق بتغيير البشر؛ فليس هناك أيُّ ضمانة لتغيير إنسان لأنَّ الأمر يتعلق بنفسية ورؤية وخبرة وعقلية معينة، فصرْفُ الزوج عن عادةٍ سيئة، وتحبيب الأولاد في الدِّراسة أو رفْع مستوى ذكائهم العقليِّ أو الارتقاء بذوق صديق، أو



جعْل الآخرين يعملونَ بنصائحكَ.... هي أمورٌ في نطاق السيطرة غير المباشرة، والعملُ معها يكونُ بقانونِ التأثير، لا قانون التغيير!

ابذل جهدَكَ فربَّما تؤثِّر، ولكن تأكَّدْ أنكَ مَهمَا حَسُنَ أسلوبُك وبذلْتَ جهدَك فالتغييرُ ليس مضمونًا! ولنتذكرْ دائمًا أننا لا نستطيع التحكم في تصرُّفات الآخرين ولكن طريقة التفاعل معها والاستجابة لها هي أمورٌ بأيدينا وتلك نعمة من الله.

يقول (مايا أنجلو): "ربما لا تستطيعُ التحكمَ في جميع ما يحدُث لكَ، ولكنكَ تستطيع أنْ تقرِّر ألَّا تتركه يؤثِّر عليك سلبًا!"

وثمة أمور هي خارج السيطرة تمامًا؛ كالأجواء المزعِجة أو أنظِمة الدول أو تغيير الأسلوب الذي ربَّاك عليه والداك! وتلك أمورٌ الحلُّ الوحيدُ لها هو تقبُّلها والتكيف معها وتلمُّس ما فيها من إيجابياتٍ، ولا غير ذلك!

وقد صنَّفَت الكاتبة (آمي مورين) مسألة التركيز على ما هو تحت السيطرة ضمن الأمور التي يفعلها الأشخاصُ الأقوى ذهنيًّا، ففهم ما يسمى بـ (نطاق التحكم) أمرٌ سيعيدُ لك الحياة الجميلة وسيعفيكَ من الهمِّ والسهر، ولن تكونَ فريسةً للضغوطاتِ، وستكونَ أكثرَ قدرةً على الاستمتاع بحياتكَ، ومع تطبيق مفهوم (قانونَ التحكم) ستكونَ أكثر ودًّا مع مَن حولكَ، وأقلَّ محاولاتٍ للسيطرة عليهم أو ممارسة دور الوصيِّ، وبعد هذا ستكونَ علاقاتُكَ أكثر دفئًا، وأيضًا - وهذا أمرٌ في غاية الأهمية - ستجد الوقتَ والطاقة لتحقيق آمالِكَ ومعانقة أحلامِكَ!

إنَّ عقلية الرغبة في السيطرة على كلِّ شيء وتغيير كلِّ الأمور تتأسَّسُ من عدة

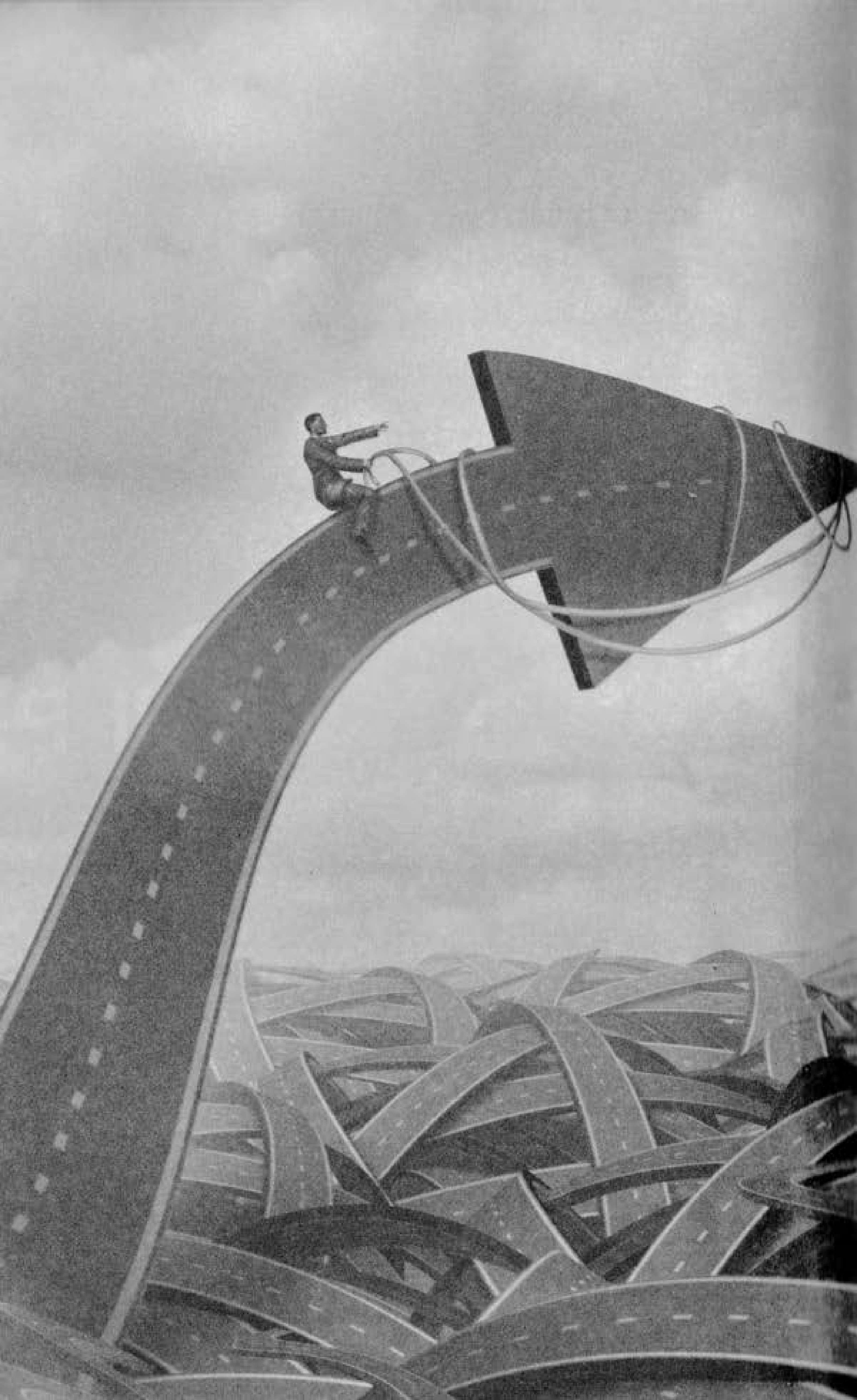
دوافع منها: أنَّ صاحبَها يستخدمُها للسيطرة على القلق! فهو يحدِّث نفسَه بأنه إذا سيطر على كلِّ شيء فلن يبقى هناك طريقٌ للقلق في حياته! وهذا مُنافٍ للحقيقة؛ فمصادرُ القلق بقدراتِكَ المحدودة لن تستطيع السيطرة عليها ولكن ما تستطيع السيطرة عليه هو ما يحكم تحت سيطرتِكَ! ومن الدوافع أنَّ صاحبها يرى تلازُمًا بين قدراته ونجاحه وبين سيطرته على الآخرين، وثمة دافع ثالث هو الشعورُ المرهَفُ والنَّفس الرقيقة والقلب النابض وحبُّ الخير للجميع والخوف عليهم، كما كان عليه قرَّةُ العين محمد - اللهمَّ صلِّ وسلِّم عليه - ولكن القرآن عاتبَ حبيبَنا - اللهمَّ صلِّ وسلِّم عليه - في مسألة توسُّع نطاق المسؤولية؛ فخاطبه برقة وعذوبة: ﴿فَلَا تَذْهَبْ نَفْسُكَ عَلَيْهِمْ حَسَرَاتٍ﴾!

ومن الجميل أنَّ ما نملك التحكُّمَ به أكثرُ وأهمُّ بكثير ممَّا لا نملكُ التحكمَ به؛ فعواطفُكَ أنت مَن يملك السيطرة عليها، وطريقةُ تفكيرك ملكُكَ لكَ، وأسلوبُ حياتكَ أنتَ مَن يختاره ولا يُفرَض عليكَ، وأغلبُ قراراتكَ هي ملكٌ لكَ، وتطوير ذاتكَ وتغييرها نحو الأفضل لا أحدَ يحول بينك وبينه؛ لذا كُفَّ عن فكرة أنْ تستطيع تغيير ما لا تقدرُ عليه، وتوقَّف عن بذْل الجهد والطاقة لأمور بذلتَ فيها السببَ، وركِّزْ وصدِّقني أنَّ ثمة حياة مختلفة جميلة تنتظرُكَ!



ومضة قلم

لكي تكتشفَ قاراتٍ جديدة،
يجب أنْ تكونَ راغبًا في
غياب الشاطئ عن نظرِك.



الحفلة المشؤومة!

للحفلاتِ أنواعٌ وأشكالٌ؛ فثمة حفلةُ زواج، وحفلةٌ لنجاح، وحفلةٌ ثالثة بعد الشِّفاء من مرض، وهناك مَن يقيمُها إذا عاد له حبيبٌ من سفرٍ بعد طول غياب... وغيرها من الحفلاتِ، ولكنَ هناك حفلاتٍ من نوع آخر؛ ألا وهي حفلاتُ الرِّثاء للنَّفس (self - pity)، وهي حفلاتٌ سيئة السُّمعة؛ لأنها تُقام بلا مناسبةٍ وبلا مدعوِّين! وهي ليسَت على نسق ما فعله مالكُ بن الرِّيب عندما دنَت منيَّتُه وشارفَت حياتُه على الرحيل، عندما رثى نفسَه بقصيدة خالدة مشجية قال في بعض أبياتها:

يا صاحبَيْ رحلي دنا الموتُ فانزلا
برابيةٍ إنّي مقيمٌ لياليا
أقيما عليّ اليومَ أو بعضَ ليلةٍ
ولا تُعجلاني قد تبيّن شانيا



ولكن الكارثة هو ما يمارسُه البعض من تفنُّن عجيب في إقامة حفلاتِ الإشفاق على الذَّات! فترى أحدَهم كثيرَ الرِّثاء لنفسه وهو الصحيحُ المُعافى؛ فيقيمَ على نحوٍ مستمرٍّ حفلاتٍ صاخبة لرثاء الذاتِ داخل نفسه، يندب فيه الحظَّ ويشتم الظروفَ!

شعور رتيبٌ بالرثاء وتعزية النفس!

شَركٌ خطيرٌ وحلٌّ كارثيٌّ... ونتائج مخيبة!

وربما يتولى مَن حولنا مَهمَّة إقامة حفلاتِ الرثاء للنفس لنا إذا ما أخفقْنا في تجربةٍ أو فاتتْنا فرصةٌ أو أحاط بنا همٌّ مِن حولِنا!

ومن هذا ما فعلت أمٌّ عندما تطلَّقَت إحدى بناتها؛ فأقامَت عليها مأتمًا وعويلًا!



مـا أضـعـفَ حـظَّـكِ،

ورداءة بختكِ!

هل مثلُك تُطلَّقُ؟

ومَن سيتزوجكِ بعد طلاقكِ!

آه يا بنيتي على جمالكِ وطيبة قلبكِ!

فتَدفنُ ابنتَها وهي حيَّةٌ، وتقطَع في روحها شريانَ الأمل والتفاؤل بهذا الأسلوب السَّقيم!

وفات على هذه الأمّ أنَّ أعظمَ ما تقدِّمه لابنتها هو العملُ على تقويتها بفتْح نوافذ الأمل لها وإنعاش روحِها، لا إضعافها بحفلة رثاء!

اسقوا دائمًا بذرةَ الأمل في قلبِ كلِّ محزونَ وفي روح كلِّ مهموم؛ فالحياةُ لا تتوقفُ والفُرصُ لا تموت!

عندما يشعرُ الإنسان بشعور الإشفاق على الذات فإنه يفقد قدرتَه على العطاء، وتتهاوى أسلحتُه اللازمة لإكمال معركة الحياة، وسيتنازل عن حقِّه في أنْ يكونَ ناجحًا، وسيمكِّن الآخرين - وخصوصًا أعداءه - منه!

البعضُ لم يُدرِك أنَّ الحياة ليست ممهَّدة الطرقِ، وصافيةَ الودِّ على الدَّوام!

فيومٌ لنا ويومٌ علينا

ويومٌ نُساءُ ويومٌ نُسَرُّ!

والكثيرُ يقيم هذه الحفلة المشؤومة -حفلةَ رثاء النَّفس- لاستدرار الشَّفقة واستجلاب الرَّحمة من الآخرينَ! وفات على تلك العقلية أنَّ القدْر الذي يهبه لك الآخرونَ من شفقتهم تفقده ضِعفَه من احترامهم!

جهود عظيمة نبذلُها وكذلك مَن حولنا في صناعة حفلاتٍ (باذخة) للرثاء!

ملؤها يأسٌ وحسراتٌ، وقتلٌ للحياة!

يقول (جونَ جاردنر): "الشُّعور بالإشفاق على الذاتِ هو أحدُ أكثر المسكِّنات غير العلاجية تدميرًا! فهو قابلٌ للإدمان، ويُعطي شعورًا لحظيًّا بالسَّعادة!" والبشرُ يلجؤونَ لإقامة تلك الحفلاتِ (السَّيئة السُّمعة)، حفلاتِ الإشفاق على الذاتِ لعدة دوافع منها: تسوُّل عطْف وشفقة الآخرين، فدور (البائس) ربما يمكِّن صاحبَه من كسب الحنان، وتلقِّي بعض كلماتِ التعاطف، وهناك من يلجأ لإقامة تلك الحفلة ليتهرَّب من المسؤولية ويُعفي نفسَه من القيام بواجباته، فعندما يخبر الموظفُ مديرَه بأنَّ أوضاعَه الأسَرية سيئة فكأنما يطلبُ منه أنْ يغضَّ الطَّرْف عنه ويخفض مِن سقْف توقُّعاتِه تجاهه، والبعض يظنُّ مع تلك الحفلاتِ كأنما هو يستدعي الحلولَ وتغيُّر الأمور مع كثرة الشكوى، وتلك طريقةٌ ساذجةٌ فالأحوال لن تتغير، والظلمُ لن يرتفع معها، والحقُّ لن يأتي.

ومتعهدو إقامة حفلاتِ الرثاء على النَّفس لهم بعض السِّمات منها:

١ - يفكِّرونَ دائمًا، وعلى نحو مستمرٍّ أنْ لا أحدَ يعاني مثل معاناتهم في بيئتهم، وربما توسَّعوا في هذا التفكير وظنوا أنْ لا أحدَ على وجه الأرض قد قاسى الألمَ مثلهم!

٢ - دائمًا ما يحمِّلونَ الحظَّ السيئَ المسؤوليةَ في رداءة أوضاعِهم وتدنِّي أحوالهم.

٣ - لديهم قناعة أنَّ المصائبَ تنجذبُ إليهم وأنهم تتوالى عليهم دونَ غيرهم ولديهم شعورٌ أنَّ المصائب لن تتوقَّفَ عن حياتهم! ولا شيءَ أقتلُ للرُّوح، ولا أضيع للحياة من الاعتقاد بأنَّ الوضع السيئَ دائمٌ، وأنَّ الموقفَ الموجعَ باقٍ إلى ما لا نهاية!



٤ - يصرِّحونَ بعدم وجود مَن يفهمُهم أو يفهمُ مدى الألم التي يعانونَ منه، والصعوباتِ التي يواجهونها.

٥ - لا يجري على ألسنتهم إلَّا التحدثُ عن الأشياء السلبية في يومه خصوصًا، وفي حياته عمومًا، وقدرتهم على استحضار جميل الأشياء، وطيب الأمور شبه معدومة.

٦ - يعتقدونَ أنَّ الكلَّ سعيدٌ ومرتاحٌ، وفي بحبوحة من العيش، وفي هناء زوجيٍّ ووظيفيٍّ وصحيٍّ إلا هُم، وما استوعبوا أنَّ السّعيد لاَ يَملك كلَّ شَيء، ولَكنه يَسعدُ بأَيِّ شَيء يَملكُه.

وبعد هذا، هل تجلّى لنا خطورةُ ممارسة حيلة الرثاء للنفس، وأثرُها على تعطيل الحياة؟

تابعنا على تيليجرام اضغط هنا

تابعنا على فيسبوك اضغط هنا

ومضة قلم

اعلَم أنّ كلّ نفسٍ ذائقة الموت، ولكن ليس كلُّ نفسٍ ذائقةُ الحياة!

للتوقُف عن العادة الأسوأ - عادة الإشفاق على الذات - وما يرافقُها من حفلة باذخة لتعطيل الحياة وتقصير العمر - حفلة رثاء النفس- دونك خطوات عملية تخلّصُكَ منها وتجعلُكَ في حال أفضل وعيْش أهنأ:

١. تأكد أنَّ أجمل وصفٍ توصف به بعد كونك مسلمًا موحِّدًا، أنْ توصف بأنكَ إيجابيٌّ! والإيجابيُّ لا يذرفُ دمعَ الهزيمة، ولايستجلبُ العطفَ، ولا يرفع الراية البيضاء، بل يبادِرُ ويتحركُ ويعمل؛ فإنْ زارَك ما تكرهُ، وحلَّ بفنائك ما يسوء فتأمل... فإنْ كنتَ تقدِرُ على تغييره؛ فعارٌ وسلبية ألّا تتحرَّك، وإنْ كان أكبرَ من قدرتكَ وفوق ما تطيق فلا حلَّ إلا الرِّضا، وقبول الأمر الواقع! ركِّز دائمًا -يا بطلُ- على ما يمكنك فعلُه وتجنَّبْ ما لا حيلة لكَ في تغييره!

٢. عوِّد نفسَكَ على مهارة الامتنان، وهي مهارة فنِّ الشُّكر لما تملِكُ، فكلُّ ما تملكُ هو هبة من الله ومنحة من العزيز! اشكر مَن يستحق الشُّكر، ولله الشُّكر أولًا وآخرًا؛ فالامتنانُ يمدُّكَ بالطاقة الإيجابية، فقط استحضِر ما حصلتَ عليه



بسهولة وتخيَّل فقدَه! تغيراتٌ كبيرة ستحصل - والله - في حياتك! وقد أكد الباحثون أنَّ تلك المهارة لا تحسِّن فقط من صحتكَ النفسية، بل من صحتكَ الجسدية كذلك!

٣. أسكِتْ صوتكَ الداخليَّ المثبِّط، وكُفَّ عن الشَّكوى كون الحياة غيرَ عادلة؛ فما هو غير عادل هو تفكيرُكَ! فالناجحون نجحوا ليس لأنَّ حظهم أفضل؛ بل لأنهم كافحوا واجتهدوا ، وصدِّقني أنك بمجرد التوقف عن سكب الدموع والتحرك قُدُمًا، والهروب للأمام؛ سيعلن بعدها نادي الناجحين عن انضمام عضوٍ جديد له!

٤. لا تشخصنَّ الأحداثَ ياعاقلُ، فثمة تصرفاتٌ من الغير (غير منطقية) لا تنظر إليها كأنكَ المقصودُ أو الشَّخص المستهدَف، تحرَّر من عقلية الشخصنة؛ فالأحداثُ محايدةٌ، والنتائجُ تعتمد على طبيعة استجابتِكَ لها!

٥. أنصِتْ لمن يحبُّكَ، وخُذْ بملاحظاتهم؛ فلن تتحسَّنَ حياتُكَ، ولن تتقدَّمَ أمامًا خطوةً إلَّا بسماع نصائح مَن يحبُّكَ!

٦. إن استطعتَ: فزُر المستشفياتِ والمصحاتِ والسجونَ؛ حتى تثمِّن ما أنت عليه من نعمة وعافية! ولو كنتَ تتألم فتذكَّر أن الألم نعمة؛ فمن حسناتِ الألم أنه يُشعِرنا بقيمة (العافية)، ويجعلنا نعيد تقييم الممتلكاتِ التي لاتقدَّر بثَمَن.

٧. قُل للمشكلات: "أنا لها"، ولْتصنع من مشاعر الألم قوةً دافعةً للأمام، ووجّه مشاعرَكَ السلبية لتغير الحال وتحسين الوضع! واجه الألم وجهًا لوجه!

لعمرك ما المكروه إلا انتظاره

وأعظم مما حلّ ما يُتوقَعُ

واستعمل الألم كوسيلة من وسائل التغيير، استثمِر ما تشعرُ به من بؤس كحافز لتحسين نفسِكَ وتحسين ظروفِكَ.

٨. احرص على عدم الاستغراق في التفكير في أزماتِكَ أو إخفاقاتِكَ، لاتدَع الأفكار السلبية تستوطن عقلَكَ، ولا تترك لها فرصة لوأد مشاعرِكَ، دونك الأنشطة الحركية؛ كالسباحة أو الجري فهي مُعينةٌ على تغيير زاوية التفكير.

٩. لا تطلُب من العالم بما فيه من بشر وأحداث أكثر مما يجبُ؛ فأنت لستَ مَركز العالم ولا بؤرة اهتمامه، بل جزء صغير (ولكن مهم) من الكلّ، ركز على ما يمكنك أنْ تقدمه للعالم بدل التركيز على ما يمكن أنْ تأخذَ منه!

١٠. أيًا كانت العلاقة مع بشر أو مكان أو وظيفة أو موقف، فحاول أنْ تُحسّن الوضع وابذل الجهد لذلك، وإن لم تستطع؛ ففي التركِ راحةٌ والأبدالُ كثيرٌ!

١١. ما دمتَ تعطي وتبذل وتتقدَّم؛ فلابدَّ من نقْد وسهام... لا تبتئس ولا تتوجَّع! قُم وانهَض وتحرك؛ فمثلُك الذي يُذكَر بالخير ولو كان في قبره!

١٢. الحياة مليئة بمتعكِّري المزاج والأخلاق؛ فلا تجعل حقيقتَكَ ما يقولونه عنكَ!



١٣. احمِ حياتَك ونقِّ قلبَك ولا تضف إلى همومِكَ همًّا ثقيلًا بمقارنة نفسِكَ بالآخرين، فالحياة ليست ماراثون، بل هي أشبه بحديقة تنفرد فيها كلُّ وردة بجمال مختلف!

١٤. اجعل التغيير الإيجابيَّ المشروع هوايةً لكَ، لاتجبُن ولا تتردد في قبول التغيير. اسأل نفسَكَ: كيف أكونُ سعيدًا؟ ستنهمرُ عليكَ ألفُ إجابة وإجابة... ثم بعدها اخطُ خطوةً للأمام!

١٥. قوِّ صلتَكَ بربِّكَ ووثق علاقتَكَ بخالقِكَ الذكرُ الدائمُ والاستغفارُ المستمرُّ راحةٌ ومُعينٌ، خيرٌ وبركة، رحمةٌ وقوةٌ. وصدِّقني! إنَّه كثيرًا ماتحلُّ بالإنسان نكباتٌ تنهك (روحَه) وتنهش (قلبَه)، يخرج منها العاقلُ بقرب أكثر لربِّه؛ يسأله العافية ويطلبه الشفاء، وهي كذلك تصحح مساره وتدفعُه لردِّ الحقوق، والتوقُّف عن الظلم!



ومضة قلم

السعداءُ هم العقلاءُ الذين يملكون القدرة على ضبْط مشاعرهم، والسيطرة على انفعالاتهم، مَهما كانت قوة الضغوطاتِ وشراسة المؤثرات.

- لا ترفع الراية البيضاء بل بادرْ وتحرك
- عوّد نفسك على مهارة الامتنان
- ثمن ما أنت عليه من نعمة وعافية
- لا تشخصنْ الأحداث
- أنصتْ لمن يحبّك وخُذ بملاحظاته
- أسكتْ صوتكَ الداخليّ المثبّط

لتكون أقوى

- ما دمتَ تعمل فلابدّ من نقد ولا تتردد في قبول التغيير
- لا تستغرق في التفكير في أزماتك
- لستَ مركز العالم ولا بؤرة اهتمامه
- قوِّ صلتَك بربّك بالذكرَ والاستغفارَ
- احمِ حياتَك ونقِّ قلبَك ولا تقارن نفسك بغيرك
- قُل للمشكلات أنا لها


I love you

كبّر دماغَكَ!

في لقاء تلفزيونيٍّ مع أحد المفكّرين الكبار، وكان ذا صوت جهوريٍّ وبسطةٍ في الجسم ودقة في الفهم، سأله المُحاوِر عن سرِّ نجاحِه في علاقاتِه عمومًا، والأُسريَّة خصوصًا؟



فأجاب: "في الحياة كلها، إنْ أردتَ أنْ تسعَد وتنجوَ من الأمراض والأوجاع والسَّهَر الطَّويل وأنْ تكسِب في كلِّ علاقاتِكَ ومن ضمنِها علاقتُكَ مع شريكِكَ... فقط: كبِّر دماغَكَ!" وما زاد عليها بشيء!

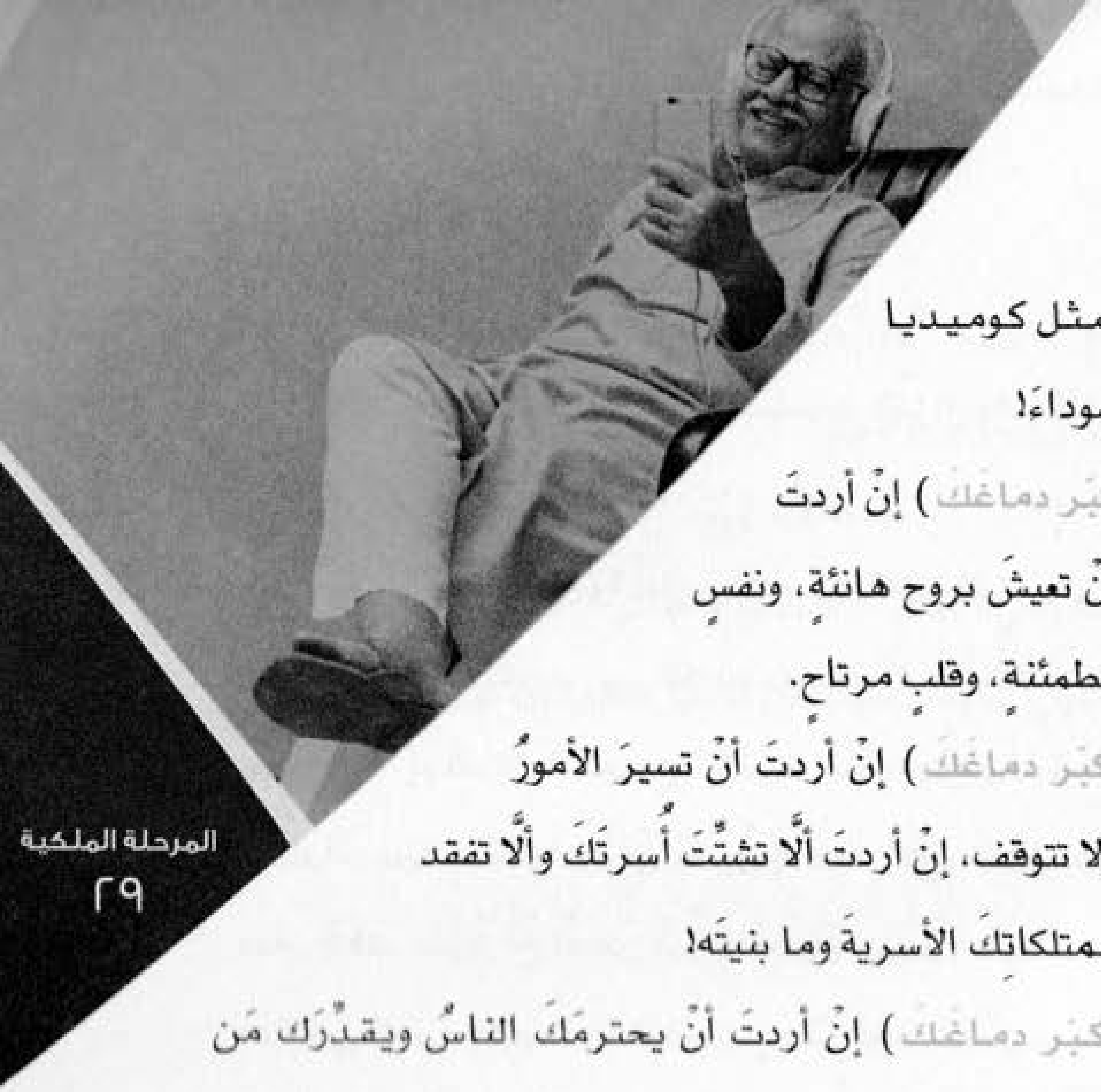
وبصراحة، اختصرَ هذا الحكيمُ كلَّ الوصفاتِ، واختزلَ كلَّ الوسائل، وكأنَّ اللهَ أتاه جوامعَ الكَلِم في هذا الموقف!

ولن أنسى ذاتَ يومٍ كنتُ أسيرُ في شارع ضيِّق، تقابلَت سيارتان وجهًا لوجهٍ، وكان لزامًا أنْ يعود أحدُهما للخلف!

تلاسَنا في البداية؛ فكلٌّ منهما يرى أنَّ الحقَّ له، وأنَّ الآخَرَ هو الذي لابدَّ أنْ يعود للخلف!

حاولتُ التقريبَ في وجهة النظر، وتلمُّس الأعقَلَ، وللأسف ما وجدتُ فيهما عاقلًا! فما كان منِّي إلا أوقفتُ سيارتي في موقف قريب، وذهبتُ ماشيًا حتى يعود أحدُهما لرُشدِه وبعد ساعتَين عدتُ فماذا رأيتُ؟ حدثَ مالم يخطُر في بالٍ، ولايجرِ في حسبانٍ!

كان كلا الشخصيَن جالسا فوق (كبُّوت) سيارتِه! مشهدٌ



يمثل كوميديا سوداءَ!

- (كبَر دماغك) إنْ أردتَ أنْ تعيشَ بروح هانئةٍ، ونفسٍ مطمئنةٍ، وقلبٍ مرتاحٍ.
- (كبَر دماغَك) إنْ أردتَ أنْ تسيرَ الأمورُ ولا تتوقف، إنْ أردتَ ألَّا تشتّتَ أُسرتَك وألَّا تفقد ممتلكاتِكَ الأسريةَ وما بنيتَه!
- (كبَر دماغَك) إنْ أردتَ أنْ يحترمَكَ الناسُ ويقدِّرَك مَن حولك.
- (كبَر دماغَك) إنْ أردتَ أنْ تحظى بالمناصب، وأنْ تفوزَ بالفُرَص!
- (كبَر دماغَك) تعني... أنْ تتعامل أحيانا مع شريك حياتِكَ أحيانًا كطفل لا يعي كثيرًا؛ لذا فأنت تفتعل انسحابًا تكتيكيًّا لاحتوائه!
- (كبَر دماغَك) بعدم إعطاء الأمور التافهة، والأشخاص التافهين قدرًا من تفكيرِكَ أو وقتِكَ.
- (كبَر دماغَك) بالمرونة الفكرية، وعدم العناد والإصرار على الرأي.
- (كبَر دماغَك) بأنْ تتنازلَ عن موقفِكَ لمصلحة أكبر.
- (كبَر دماغَك) تعني... أنْ تتعامل مع الآخرين بسعة بالٍ، ورحابة صدرٍ، وأنسٍ.
- (كبِّر دماغَك) بالتغافل وعدم التوقُّف عند كلِّ محطَّة.
- (كبَر دماغَك) ولا تُطارِد كلَّ صغير يُلقي عليك بحجَرٍ أو يرمي عليك

كلمةً.

- (كبّر دماغك) بعدم التواجد في ساحاتِ النِّزاع والخلاف والأمور التَّافهةِ.
- (كبّر دماغك) بالتغافُل والتَّعامي المحمود وكأنك لم ترَ ولم تسمَعْ.

تأمَّل في ردِّ الكريم ابن الكريم يوسف عليه السلام على إخوته بعد جملة إستفزازية تجرح القلب، جملة مؤذية، تحمِل إهانةً واعتداءً عليه، فقالوا: ﴿إِنْ يَسْرِقْ﴾ هذا الأخ، فليس هذا غريبا منه، ﴿فَقَدْ سَرَقَ أَخٌ لَهُ مِنْ قَبْلُ﴾ يَعنُونَ: يوسفَ عليه السلام، وفي هذا من الغمز عليهما ما فيه، ومع هذا نجد تعامُلَ يوسفَ- عليه السلام- تعامُلًا بلغ الغايةَ في الأدب، واللُّطف والمُداراة فوصفَه الله بقوله ﴿فَأَسَرَّهَا يُوسُفُ فِي نَفْسِهِ وَلَمْ يُبْدِهَا لَهُمْ﴾ ولم يردّ عليهم على خلافِ ما يفهمه كثيرٌ من النَّاس من هذا الصَّنيع بكونه ضَعفًا وخورًا، بل ذكرَه اللهُ في كتابه ثناءً على يوسفَ- عليه السلام، لم يتفاعَل مع لَمْزِهم وماضيهم الأسودِ رغم القدرةِ الكاملة عليهم، وتلك هي أخلاقُ النُّبلاء.

جحدتُها وكتمتُ السَّهمَ في كَبدي

جرحُ الأحبَةِ عندي غيرُ ذي ألم

وعمرُ بنُ عبدالعزيز عندما عثُرَ بقدَم ذلك الشَّخص النَّائم في المسجد، والذي قام فزعًا ناهرًا الخليفة بقوله "أمجنونٌ أنت!"



قال له عمرُ: "لا!" ...

سؤالٌ وجوابٌ وانتهيْنا!

(كَبّر دماغَك) منهجٌ

سلوكيٌّ مُهِمٌّ، وأسلوبٌ حياتيٌّ

جميلٌ، تسيطر فيها على الأمور وتعلو فيها على الصّغائر!

ومضة قلم

لماذا لا تجعلَ من اليوم أولَ أيام حياتِكَ الجديدةِ؟ جرّب ولن تندَمَ.

روى الأديب الكبير (عبدالوهاب مطاوع) قصة جميلة حدثتْ له في قريته عندما كان صغيرًا فيقول: ذات أصيلٍ كنتُ ألعب مع الرفاق الكُرة، وبينما نحن في أوج حماسنا وقمة الاستمتاع إذْ بطفلة صغيرة تمرُّ بجوارنا حاملةً في يدها إناءً فارغًا وبدا من هيئتها أنها كانت في طريقها لشراء (فول)، وبينما هي في طريقها وقد تجاوزتْنا، توقفَتْ فجأة! وراحت تتلمَّسُ جيوبَها تبحث عن الشِّلن (قطعة معدنية تساوي خمسة قروش) التي أعطتْها لها أمها لشراء الفول وقد غلبَ عليها أنها أضاعَت الشلن قبل أنْ تقترب منا ويئسَتْ حينها من العثور عليه! وكان تصرُّفها الأخير بداية لمسرحية درامية لكي تنجو من غضب أمها! فانفجرَت الصغيرة تبكي وتولول وما اكتفَتْ بهذا، بل عمدَت لتصرُّف ماكر عندما رأتْ أمها قادمة فقد بدأتْ تنتحبُ وتصيح: "إنَّ فلانًا" - وتشير إليَّ -والحديث للأديب – من أسقط الشلن من يدها فاختفى في التراب!

يقول أديبُنا: ذهلتُ، بل صعقتُ لهذا الإتهام الجائر وأنا في الأساس لم أقترب من هذه الطفلة



أبدًا!

فقلتُ: لعلّها متوهمة!

فسألتُها: أنا يا فلانة!

فأجابتْ بإصرار: نعم، أنتَ!

فأُسقِط في يدي كيف لها أنْ تتهمني وأنا بريء! واعتبرتُ المسألة مسألة شرفٍ حياة أو موت! وقبل الشروع في الحلف والدفاع عن النفس إذْ بالأم وبصوت جهوريٍّ اهتزت له أركانُ القرية توبخني وتعنّفني وتدعو عليَّ، فانبريتُ مدافعًا عن نفسي بأغلظ الإيمان أنني أفعل!

وتجمَّع الرِّفاق يشهدونَ لي، ولكن هيهاتَ أنْ تقتنع الأمُّ، وفي خضمِّ الأزمة عرضتُ على الأمِّ إحضار (مصحفٍ) من البيت للحلف عليه بأنني لستُ السببَ في ضياع الشلن المنحوس، وتخيلتُ أنَّ ذلك سينهي القضية بسلام ويردُّ لي اعتباري!

وإذْ بي أتلقَّى طعنة غادرة من موجعة من آخر إنسان أتوقَّع منه خذلاني ويصطفُّ مع الأمِّ وبنتها فمن عساه يكون؟ إنها أمي! حيث فوجئتُ بها تتدخل من (البلكونة) في الموضوع وتعتذر للأمِّ عن شقاوتي ورعونتي! ثم تسدِّد سهمًا قاتلًا لي وتشهد عليَّ (شهادة زور) بأنني فعلًا المسؤولُ عن ضياع الشلن ثم أتبعَت هذا التصرف بإلقاء شلن تعويضًا لها! فكدتُ أنشقُّ نصفيْن كمدًا وقهرًا وغبنًا وإحساسًا بالظُّلم والخذلان! شكوتُ لوالدي عندما عاد مساءً من عمله ماحدث، فنظر إليَّ بابتسامة تفيض ودًّا وعقلًا، وهمس أنه ووالدتي متأكدان أنني لم أفعل، ولكنَّ الطفلة التي افترَتْ عليَّ

كانت من قوم بسطاء الحال، وكان الشلن يمثل لهم قيمة كبيرة فأرادَتْ والدتكَ تعويضَهم إحسانًا لهم وحمايةً للصغيرة التي وجدَتْ فيك مَخرجًا قريبًا!

وقد تعلمتُ من قصة أديبنا (عبدالوهاب مطاوع) الكثير، ومن هذا:

- الاعتراف بشيء جودًا ورحمةً، لايكلفنا الكثيرَ، بل ربما كانَ فيه حياة لآخرين!
- التراجع في بعض المواقف ذكاء وفطنة وبه تصانُ به الأرحام وتُرعى العلائق ويُحفظ الودُّ. كما أنه يعفيك من التورط في معارك تستنفذ الوقت والجهد وتعطل المشاريع؛ فوقتك ثمينٌ، لذا لابدَّ أنْ تنتقي معاركَك بعناية.
- ثمة مواقف في لعبة الحياة من الحكمة كبتُ شهوة الانتصار فيها؛ لأنه نصر لايُشرِّف كنزال الضعفاء أو معدومي الحيلة أو مسلوبي الإرادة فهزيمتك نصرٌ لكَ وأشرفُ من منازلة من هم أضعفُ منكَ.
- اعترافك بتضييع الشلن لايعني ضعفَكَ ولا جُبنكَ، بل يعني ترفعكَ وتعففكَ عن منازلة من لايشرفكَ أنْ تقف أمامه موقف الخصم!
- التفاهم المتبادل يصنع التوازناتِ داخل الأسر والمجتمعاتِ؛ فلو كان الأبُ أو الأمُّ هو صاحب الكلمة الوحيدة لولَّد داخل الأسرة مشاعر كُرهٍ.
- ربما كان اصطناع التراجع والانسحاب مكافأة لشريك حياة قدَّم لكَ الكثير، وهو انتصارٌ للأخلاق والقيم والشيم والمروءاتِ.

وأخيرًا - أيُّها العزيزُ - ألا ترى أنَّ المكاسب كبيرة والثمن زهيد، فقدرُكَ وقيمتُكَ ومكانتُكَ أكبر من انتصار في موقف (الشلن)!



إنَّ الشعور الرقيق الدافئ يدل على جمال النفس وصفاء الروح، والشعور الصادق الرقيق ليس شفة تنطق ولا لسانًا يتكلم ولا عينًا تدمع وليس كلماتٍ منمَّقة، بل هو كلُّ ما يصدُر من قلب رحيم ونفس طاهرة بتفانٍ وإخلاص، الشعور الرقيق يجمع بين الحنان والحبِّ والحكمة ومشاطرة الآخرين شيئًا من همومهم ومعاونتهم على حمّل أثقال الحياة وجبر القلوب المنكسرة بزرع الأمل فيها، فما أروعَ أنْ نكون من أصحاب الشُّعور الرقيق!

ولعلَّكَ في مثل هذه المواقف تقرُّ بأنك من ضيع الشلن، وصدِّقني! ستبدو أكثرَ جمالًا وأقربَ للقلب وسيُعرف فضلُكَ وسيُحفظ جميلُكَ، وهو أرفعُ لقدرِكَ وسيعرفُ مَن حولكَ رِفعة عقلكَ وطُهر قلبكَ، وستكسب احترامًا كبيرًا وقدرًا رفيعًا، وستعيشُ سلامًا جميلًا مع نفسكَ وغيركَ ومع الحياة.

ومضة قلم

إن أردت الفوز في أي لعبة فتعلم قواعدها، ثم العب أفضل من أي شخص آخر.

ذكاء المسافات!

بحسب الدراساتِ، فإنَّ أكبر مُسبِّب للحوادث المرورية بعد السرعة والانشغالِ هو عدمُ ترْك مسافةٍ كافيةٍ بيننا وبين السيارة التي أمامَنا! فالاقترابُ الشَّديدُ يُفقِدُ السائقَ القدرةَ على السَّيطرة، ولا يُعطيه فرصة للتصرف في أيِّ موقف طارئ!

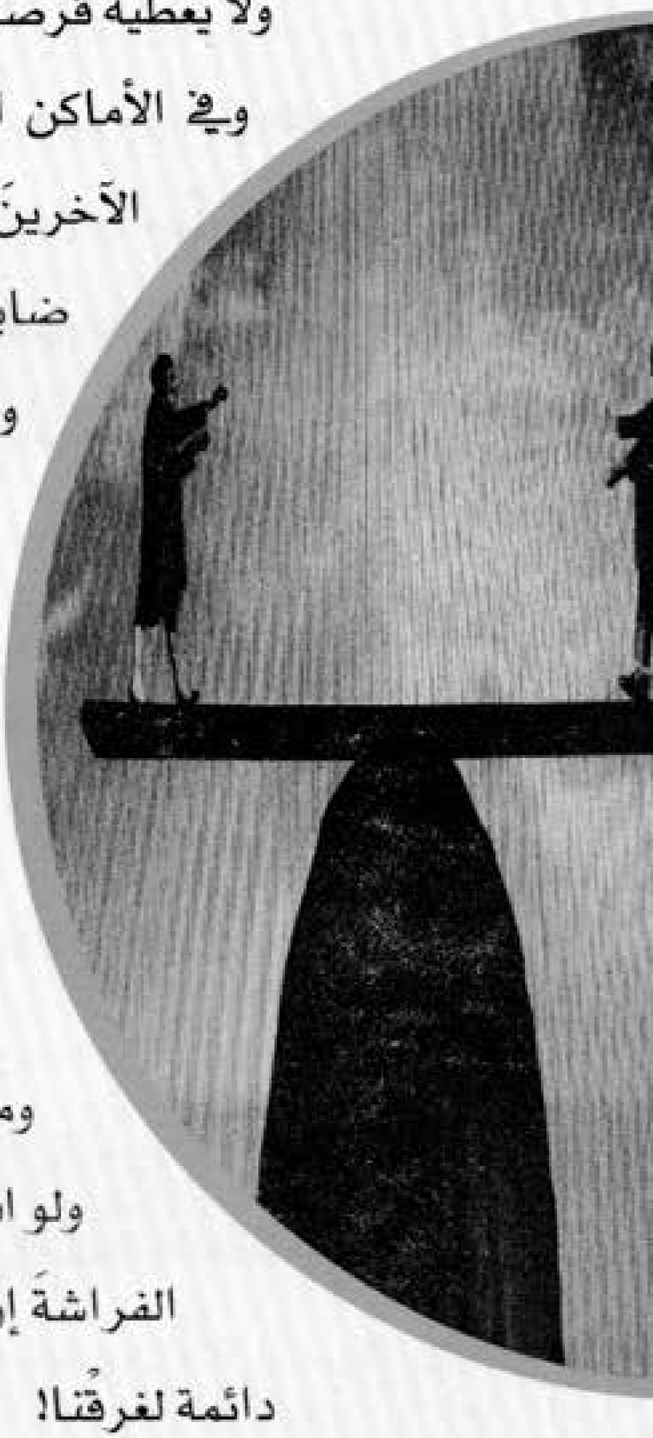
وفي الأماكن العامة، يُنصَح دائمًا بترْك مسافةٍ بيننا وبين الآخرينَ؛ فربما أصابونا بعدوى أو بمرضٍ أو نشلونا أو ضايقونا بروائحِهم!

ومثله الاقترابُ الشديدُ من المشكلة؛ فهو مُشِلٌّ للحركةِ، ومُضعِفٌ للتَّفكير!

وحتى في عالَم الطبيعة، فإنَّ الاقترابَ الشَّديد يؤذي، ويحُول بيننا وبين تلمُّس الجَمال! فرؤيتكَ للبحر عن بُعد أجملُ بكثير من غوصِكَ فيه، ولو سافرْتَ للقمر الذي تغنَّى به الشعراءُ وهامَ به الكُتَّابُ فلن ترى إلَّا حجارةً ومساحاتٍ خالية!

ولو اقتربَتِ الشَّمسُ قليلًا لاحترقْنا، والمصباحُ يحرِقُ الفراشةَ إنْ لامسَت سطحَه، والبحرُ لو استمرَّ في حالة مَدٍّ دائمة لغرِقْنا!

الاقترابُ الشَّديد من البشر -كما أكَّدَ علماءُ الاتصال- يولِّد توتُّرات ومَللًا!



لا تحتكَّ بشكل دائم مع البشر؛ فهو أدْعى لحفْظ الودِّ، وزرْع المهابة!

لا تضرِبْ حصارًا عاطفيًّا على مَن تُحبُّ؛ حتى لاتخسرَه بكثرة الاتصالاتِ والرسائل! لا تلغِ المسافةَ باسْمِ الحُبِّ!



ارسِـــم حـــدودَك
بوضوح وبصراحة
للآخرينَ، بيِّن لهم ما
يُعجبُكَ ومالا يُعجِبُكَ، حدِّد
مواعيدَ الاتصال، وحدِّد الأمورَ
التي لا تفضِّل الحديثَ عنها، ارسِم
حدودًا تبين بها محبوباتِكَ ومَكرُوهاتكَ!

تأمَّل في طبيعة عمل زووم الكاميرا؛ فالاقترابُ الشَّديد لا يُظهِر جمالَ الصُّورة، بل ربما لا يبيِّن ملامحها وفوق هذا يوضِّح نقاطَ الضَّعف ومواطنَ القُبح، كما أنَّ الابتعادَ الشَّديد أيضًا يضيِّع الملامح تمامًا، ويلغي مواطنَ الجمال فيها!

دخولُكَ مع البشر دون ترْك مسافاتٍ يشتِّتك ويُربِكُ حياتَكَ ويولِّد التوترَ بينكُم!

وفي المقابل، احترِمْ حدودَ الآخرينَ ومسافاتِهم؛ لا تقترِب مالم يسمَحوا، ولا تجعل من نفسِكَ استثناءً دون غيرِك من البشر عن طريق الترجّي أو الاستعطاف!

تقول أحلام مستغانمي: "الحبُّ هو ذكاءُ المسافة. ألّا تقتربَ كثيرًا فتُلغي اللهفةَ، ولا تبتعِدَ طويلًا فتُنسى. ألّا تضعَ حطبَكَ دفعةً واحدةً في موقِد مَن تُحبُّ؛ أنْ تُبقيه مشتعلًا بتحريكِكَ الحطبَ، ليس أكثر، دون أنْ يلمَحَ الآخرُ يدَكَ المحرِّكة لمشاعِره ومسار قدره. لاحبَّ يتغذَّى من الحرمان وحدَه، بل بتناوُب الوصْل والبِعاد، كما في التنفُّس. إنها حركةُ شهيقٍ وزفير، يحتاج إليهما الحبُّ لتفرغ وتمتلئَ مجددًا رئتاه،كلَوْحٍ رُخاميٍّ يحمله عمودان إنْ قربْتَهُما كثيرًا اختلَّ التوازن،

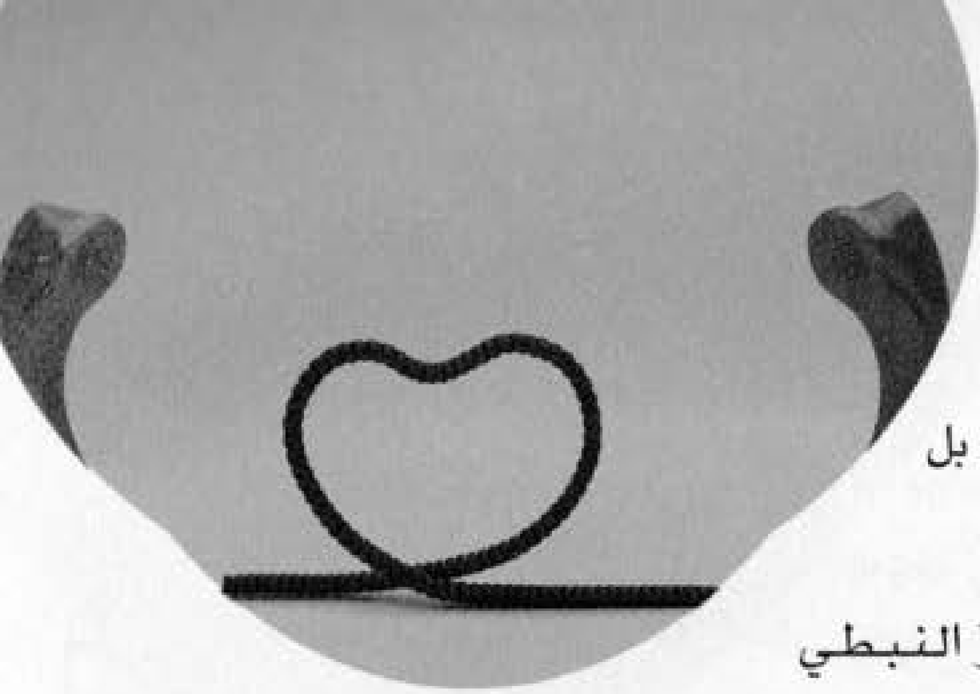
وإنْ باعدْتَهما كثيرًا هوى اللوحُ. إنه فنُّ المسافة!".

وأذكى البشرِ هو مَن يُتقن فنَّ إدارة المسافات يعرف مَن يَقتربُ، ويعرف مَن يبتعدُ، وقد أكَّد هذا المفهومَ عالم الاتصال الإنسانيِّ (إدوارد هول) بقوله: "إنَّ إدراك المسافة والمحافظة عليها مسألة مُهمة لإبقاء الودِّ والاحترام المتبادل في العلاقاتِ ما بين الأشخاص. ونفقدِ علاقتَنا بالآخرينَ عندما نخطئ في احتساب تلك المسافة".

لا تقعْ في خطأ اقتحام المسافاتِ وتجاوُز الحدود؛ حتى تنعمَ بحياة سعيدة ملؤها حبٌّ وطيب تواصُل واحترام وتقدير ممَّن حولكَ، ولْتعمَل على وضْع المسافاتِ والحواجز والأسوار؛ فقليلٌ من المسافاتِ والحواجز ستجعلُكَ تشعُر بقيمتكَ وكيانِكَ، وستسعَدُ معها بالحياة، وستحسُّ بإنسانيتِكَ وكيانِكَ.

إنَّ مِن أكثر أسباب فشل العلاقاتِ، إلغاء المسافاتِ؛ اعتقادًا منّا أنَّ هذا أفضلُ لتطوير العلاقة وتحسينها، إلَّا أنَّ العكسَ هو الصحيحُ، فالمساحة الشخصية التي تحيط بالفرد يعتبِرُها مِلكًا له، وغالبًا ما يصيبُ البعضَ حالةٌ من الذُّعر حالما يتخطى آخرونَ تلك المساحةَ.

البشرُ رائعون جميلون مالم نقتربْ منهم! والإشكاليةُ ليسَت فيهم، بل بكوننا اقتربْنا أكثرَ، وكوننا لم نفهَم أنَّ البشر طُبِعوا على النقص وعدم الكمال، ونحن مَن يتحمَّل وزر المشاعر السلبية التي تكونَت بعد الاقتراب الشديد منهم، وسمحْنا لأنفسنا بالوصول لما لا يجبُ الوصول إليه، وكشْف ما كان يجبُ أنْ يُستَر، إنَّ التفتيش في الصناديق المغلقة ربما يوصلنا لاكتشاف ما لا يسرُّنا رؤيتُه، وفتْح الستائر ربما جعلَك تُبصِر لوحاتٍ مالا كنتَ مُضطرًّا إلى كشْف قبحِها! لا تغُص كثيرًا في محيطاتِ مَن حولَكَ؛ فأغلبُ الظَّنِّ أنكَ لن



تُخرِجَ جواهرَ ودُرَرًا، بل

عيوبًا ونواقصَ!

وقد انتبه الشاعرُ النبطي

(عبدالله علوش) لخطورة الالتصاق

فقال محذِّرًا!

اترك مسافة كافية بينك وبين الآخرين

بعض البشر ودك حدود المعرفة معهم سلام!

وإدارة المسافاتِ حكمة ونعمة عظيمة لمن تمكَّن منها، والجهلُ بها غفلةٌ، ومَن حُرِمَها فقد خسِرَ الكثيرَ! لا تبتعِدْ عن الدُّنيا بالترهُّب؛ فلا رهبانيةَ في الإسلام، ولا تقترِبْ منها بالشَّهواتِ فإنها منافيخُ النَّار. لا تقتربْ كثيرًا فتملَّكَ الناسُ، ولا تبتعِد كثيرًا فينْسَوْكَ أو يجهلوكَ. لا تقتربْ من ذاتِكَ أكثر فتُصابُ بالغرور، ولا تبتعِد عنها كثيرًا فتشعُرَ بالضآلة والدونية.

ولكي يبقى الجميلُ جميلًا لا تقترِبْ منه كثيرًا! البعضُ أجملُ من بعيد، فحافِظْ على المسافة بينَكَ وبينه.

ومضة قلم

لكي تكونَ كبيرًا يجب أن يكون تفكيرك كبيرًا.

كيف تسيطر على ضغوطات الحياة؟

من الطبيعيِّ أن يواجه البشرُ حزمةً من العقبات والصعوبات اليومية؛ بسبب الإيقاع السَّريع الحياةَ وتوسُّع المطالب وتعدُّد الرغبات وكثرة المشاغل، ومن بديهيات الحياة أنْ يكونَ أهلُها عُرضةً للضَّغط النَّفسيِّ؛ مادموا يكدحونَ ويعملونَ ويطلبونَ الرزقَ، وما دموا يتواصلونَ ويلتقونَ مع بعضهم فلابدَّ من اعتداء أو كلمة جارحة وغيره مما يسبِّبه تواصلُ البشر من ضغوط.

وللضَّغط النفسيِّ أسبابٌ كثيرة، منها أنْ يعيش الإنسانُ مهدَّدًا يترقبُ شرًّا وينتظرُ أذىً، ومنها أنْ يبقى الإنسانُ مقيدًا في أسْر ذكرى سيئة وتجربة أليمة تطاردُه في حلِّه وترحاله في ليلِه ونهارِه حتى تجهدَه، ومن أسباب الضُّغوطات أيضًا وجودُ مَن يتنمَّر علينا؛ فربما يُبتلى أحدُنا بزميل أو بجار أو بشريك يسخرُ منه ويقلل من قدره ويهمِّش رأيَه وينكِّد عليه، وكذلك تحمُّل أعباء أكثر من الطاقة وظيفيًّا يضيقُ معها الوقتُ والجهدُ، ومنها أيضًا الاستسلامُ لعناء الزِّحام، ومنها ما يكونَ داخليًّا كاضطراباتِ الجهاز الهضميِّ وقلَّة النَّوم، وسأدلُّكَ على بعض الخطواتِ العملية لتجنُّب الضَّغط، وإنْ لم تمتثل لهذه النصائح؛ فالثمنُ هو صحتُكَ ووقتُكَ واستمتاعُكَ بالحياة!

١. لا تراقب الناس، وعليك نفسَك؛ فالمتابعةُ



الدَّقيقةُ للبشر وترقُّب أفعالِهم وحياتِهم الخاصَّة ستجنح بصاحبها للمقارنة؛ وجزمًا سيجدُ لديهم ما يتفوَّقونَ به عليه؛ وبعدها سيتقلَّبُ في أتونِ الحسرات، فإن باب الراحة كبيرة أنْ ينشغلَ الإنسانُ بنفسه ويحمدَ الله على ما وهبَه!

٢. تحمّل مسؤولياتك المنوطة بك ولا تتوسَّع في هذا، ولا تجعل من نفسك أبًا للبشرية وقيِّمًا عليها، ومديرًا للكرة الأرضية تحملُ همَّ نفسك وهمَّ مَن حولكَ!

٣. لاتكن حديًا، واهتدِ للمنطقة الرمادية في بعض الأوقات والظروف؛ فالكمالُ لله والأشخاصُ الحديُّونَ يأتيهم الضَّغط من كلِّ حدبٍ وصوبٍ؛ فكلُّ عمل جزمًا لن يكتملَ، وكلُّ شخص قطعًا فيه عيوبٌ؛ وعليه فهؤلاء في حالة دائمة من السَّخط وعدم الرِّضا؛ لذا تجدهم دائمًا متوتِّرينَ مستنزَفينَ الطاقة، دائمًا اجعل من قاعدة (إذا غلبَت الحسناتُ السيئاتِ حُكِمَ على الشيء بالخيرية).

٤. لابدَّ من تحديد طبيعة كلِّ علاقة: تعلَّم كيف تفرِّق بين القرابة والصَّداقة والزَّمالة والمعرفة، فبعضُ العلاقاتِ تمثل أحيانًا عبئًا ومسؤوليةً والتزامًا، ليكن لك شبكة معارف لكن بدونِ المزيد من الالتزاماتِ؛ فالحياةُ إذا كانت قائمةً على كثرة المناسباتِ والمجاملاتِ فتحَت علينا جبهاتٍ متعدِّدة، لذا يُكتفى بعلاقاتٍ دافئة دونَ توسُّع.

٥. لا تكن مولعًا بالحرص فتعيشَ حالةً من الضَّغطِ عجيبةً؛ فالحريصُ على تنمية المال مثلًا؛ اليوم الذي لم يمرُّ دون أنْ يرتفع رصيده يقيم فيه مأتمًا وعويلًا، والمهووس بالترقياتِ إنْ لم تتهيأ له ترقيةٌ ولم

يُكتَب له منصبٌ أقام الدنيا وما أقعدَها، بل كن ممَّن يبذل جهدَه ثم يرضى بما كتبَ الله له ويستمتع به.

٦. لا تبالغ في العطاء: فالعطاءُ المبالَغ فيه والتضحياتُ المتكلَّفة هي بمثابة إعلان حربٍ على النَّفس، بل وإعدامٌ إراديٌّ لها؛ فهولاء يعيشونَ في ضغط مستمرٍّ؛ لأنهم يترقَّبونَ شكرًا وافرًا وينتظرونَ ردًّا للمعروف يوازي عطاءَهم وهو أمرٌ لن يتحقق؛ لذا لا تجعل نفسَك شخصًا من الدرجة الثانية، قدِّم نفسَك وأكرِمْها، وأعطِ لكن دونَ مبالغة.

٧. يومَكَ يومَك... لا تحمل همَّ الغد فأمرُه إلى الله، استمتِعْ باللحظة واستغرِقْ فيها؛ وربُّكَ كريمٌ.

٨. اختلِ بنفسك ولو ساعةً يوميًّا اختلاءً كليًّا، وتجنَّب أيَّ تواصُل مع الآخرين خصوصًا أخطرَها وهو التواصلُ عبر مواقع التواصل الاجتماعيِّ؛ إذ ينصح الخبراءُ بالتخلِّي عنها لمدة ٢٤ ساعةً والبقاء وحيدًا بممارسة المشي أو مشاهدة ما يمتِّعُكَ سيريحُكَ كثيرًا، وافرِضْ على مَن حولِكَ احترام خصوصيتك.

٩. استرِحْ ولو لخمس دقائق... اجلسْ في مكانٍ هادئٍ وفي مكانٍ مريح وبملابسَ مُريحة، ودونَ ضجيج، استرْخِ وأَغمِض عينيْكَ، وتنفَّس بعمق وركِّز على صوت تنفُّسكَ وأصغِ للشَّهيق والزَّفير في كلِّ نفس وتذكَّر أنَّ القاعدة تقول: (إنْ لم تجدْ وقتًا للاسترخاء فستَجِد وقتًا للاستشفاء مستقبلًا).

١٠. اجمَع لنفسكَ بعضَ الحِكَم والأمثال والمقولات والشِّعارات – وعلى رأسها الآياتُ الكريمة وأحاديثُ النبيِّ صلى الله عليه وسلم – التي تثبِّتُكَ عند الوقوع تحت أيِّ ضغْط، وتجعلُكَ أكثرَ هدوءًا، وعلِّقْها في مكان تراه باستمرار؛ كجدارِ غرفةٍ أو خلفية شاشة الحاسوب أو الهاتف.



١١. تقبَل ما كان أيًا كان: خسارةً ماديةً.. إخفاقًا دراسيًّا.. فهذا أمرٌ مقدَّرٌ قد كتبَه الله لك، وهذا تفكيرٌ ضروريٌّ لاستمرار الحياة، ليس لديك مقدرةٌ على تغيير الماضي، استفِد من تجاربه ولا تُرهِقْ نفسَك بأثقاله، ولا تكن حبيسه، فما فاتَ ماتَ، لا الحزنُ يعيدُه ولا التحسرُ يُحييه.

١٢. لا تكن جادًا دائمًا، وعليك بالمرح والضحك وصناعة الفرح لكَ ولِمَن حولكَ، ولا تغفل عن الابتسامة والفرحة في حياتنا، فالدراساتُ الطبية أثبتَتْ أهمية هذا في صحتكَ النفسية والجسدية.

١٣. خُذ كفايتَكَ من النوم ليلًا ونهارًا، واجعل غرفةَ النوم للنوم فقط، واحذَر من استخدام الأجهزة في غرفة النوم، ولا تدخل إلى السرير إلَّا حينما تجد الرغبةَ لديكَ في النوم، وإذا لم يزُرْكَ نومٌ خلال ١٠ دقائق فغادرِ السريرَ ومارِسْ أيَّ شيء مفيد.

١٤. تأكد وثِق ثقةً تامَّةً أنَّ مَن كان مع ربِّه فلن يخذلَه: فدونك الصلاةَ والأورادَ وذِكْرَ الله عمومًا، وفعل الخير؛ فهي لا شكَّ تصنع المستحيلَ.

١٥. اكتُب لكَ مهامَّ يومية لكن دونَ تعذيب للنفس، وعليك بتسهيل الأمور وتبسيط الحياة؛ فإنَّ استطعتَ أنْ تنجز فاحتفِ به، ومالم تستطع فيؤجل والأمور ميسرة، ولا تظنَّ أنك ستحلُّ كلَّ مشاكلِكَ في يوم واحد.

ومضة قلم



فتمتع بالصبح مادمتَ فيه
لاتخف أنْ يزولَ حتى يزولا

كيف تسيطر على ضغوطات الحياة؟

لا تراقب الناس	لا تبالغ في العطاء
لا تكن جادًا دائمًا	اختل بنفسك ولو ساعة
خُذ كفايتك من النوم	لاتكن حديًا فالكمال لله
يومَك يومَك	استرخ وتنفس بعمق
لاتجعل من نفسك مديرًا للكرة الأرضية	تقبَّل الماضي واستفد من تجاربه
دونك الصلاة والأوراد وذكر الله	ابذل جهدك ثم نم قرير العين
دون مهامّ يومية وانجز ما استطعت	تخفف من بعض العلاقات



قوانين القلوب الطاهرة

لن يهنأ عيشٌ ولن يرتاح قلبٌ ولن تسلَمَ نفسٌ ولن تطيبَ حياةٌ إلَّا بحُسن الظنِّ، فهو نجاةٌ من الأوزار ودرعٌ من الشُّرور وسترٌ من الخواطر المؤذية، فما أروعَ أنْ يعيشَ الإنسانُ نقيَّ القلب طاهرَ الرُّوح سليمَ الفِكر، يتعاملُ مع الناس بحسب الخير الذي في قلوبهم، وليس بحسب الخطأ الذي ظهَر منهم، هذا إذا تأكَّد الخطأ!



خطوات عملية لقلوب أكثر نقاءً:

١ - اعلم أنَّ الظنَّ الحسَن علامةٌ لنبيل النَّفس، حرٌّ الخِلال، محمودِ الشَّمائل. وهو يرجع إلى عقل أصيل، ولبٍّ رصين، وتذكَّر أنَّ سلامة الصَّدر تفرض عليك حمايةَ إخوانكَ من الشرِّ، وجلْبَ الخير لهم بحُسْن الظنِّ، إنْ عجزتَ عن سوقه إليهم بيدِكَ!

٢ - استحضِر آفة سوء الظنِّ، وجلبَها للشُّرور قال (سفيان بن حسين): "ذكرتُ رجلا بسوء عند إياس بن معاوية، فنظر في وجهي، وقال: أغزوتَ الرومَ؟ قلت: لا، قال: فالسِّند والهند والترك؟ قلت: لا، قال: أفَتسلَم منك الروم والسِّند والهند والترك، ولم يسلَمْ منك أخوك المسلم؟! قال: فلَم أعُد بعدها".

٣ - دونك نفسَك، واعمل على إصلاحها فلا تنشغل بأحد؛ فوالله لن تُسألَ إلاّ عن نفسكَ!

٤ - تذكَّر دومًا وأبدًا أنَّ الخطأ في حُسن الظنِّ في الناس أسلَمُ لكَ من الصَّواب في الظنِّ والطَّعن فيهم! فإنْ عجزتَ عن إسعاد



مُسلِم فلا تكن سببًا في إيذائه واخرُج كفافًا!

﴿وَالَّذِينَ يُؤْذُونَ الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ بِغَيْرِ مَا اكْتَسَبُوا فَقَدِ احْتَمَلُوا بُهْتَانًا وَإِثْمًا مُبِينا﴾.

٥ - حُسن الظنّ بالبشر يحتاج إلى مجاهدة النفس لحَمْلها على ذلك، خاصةً وأنَّ الشّيطان يجري من ابن آدمَ مَجرى الدمِ، وشغله الشاغل التفريق بين المؤمنين والتحريش بينهم.

٦ - إنْ رأيتَ أمرًا رأيَ العين، وشهدتَه شهود عيان فلربما كان هناك ما تجهله؛ فلو وجدتَ شخصًا يطوفُ على قبر أو يعظِّم صنمًا ما جاز لكَ تكفيرُه مع أنَّ فِعْلَه كفرٌ بواحٌ؛ لأنه ربّما عُذِرَ بجهل أو غفلة أو إكراه، ما بالكَ بما هو دونَ ذلك بكثير!

٧ - اسأل نفسَك قبل الحُكم والقَطْع بشيء: هل نيتّكَ حسنة؟ هل تُغلِّبُ الصِّدقَ في تصرفاتكَ؟ هل ترضى المعاملةَ بالمثل؟

٨ - لا تحكم إلاّ بعد أنْ تتيقّن؛ أيْ يصلُ بكَ اليقينُ إلى درجة أنك تقدرُ على الحَلف على الأمر.

٩ - عاملِ الناسَ بالظَّاهر وإيكال السَّرائر إلى الله. والتزم المنهجَ القرآنيَّ في قبول الأخبار والتثبّت منها: ﴿لَوْلَا إِذْ سَمِعْتُمُوهُ ظَنَّ الْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتُ بِأَنفُسِهِمْ خَيْرًا وَقَالُوا هَذَا إِفْكٌ مُبِينٌ﴾.

١٠ - تأمّل في حقيقة البشر، من حيث الغفلة والذّهول والضَّعف

والنسيان؛ فإذا عرفْنا حقيقةَ البشر، سهُلَ علينا التماسُ العذرِ لهم، وعدمُ مؤاخذتِهم بما يصدُر منهم من أمور يمكن حملُها على الوجه الحَسَن، ولو باحتمال ضعيف..

١١ - إنْ خامرَكَ شكٌّ، وداخلَكَ ريبٌ، وجاذبَكَ في أخيكَ ظنٌّ، وحَكَّ في صدركَ منه شيءٌ ولم تستطِع تلمُّسَ عُذرٍ، فأضعَفُ الإيمان أنْ تواجهه وتستوضحَ منه الأمرَ؛ فإنْ كان قد زلَّ اعتذر وإنْ لم يكن فسيزول اللَّبس!

ومضة قلم

صاحبُ الخير لا يقَعُ؛ وإنْ وقَعَ وقَعَ متّكِئًا!

قوانين القلوب الطاهرة



١. اسأل نفسك قبل الحكم
هل ترضى المعاملة بالمثل

٢. عامل الناس بالظاهر
وإيكال السرائر إلى الله

٣. لو رأيت ما يسوء
فربما هناك ما تجهله

٤. الظنّ الحسَن

٥. لا تحكم إلا بعد
أن تتيقن

٦. تذكرحقيقة البشر، من
حيث الضعف والنسيان

٧. إنْ خامرك شكٌ، ولم تجد عذرا
فاستوضح الأمر

نظرية ABC

شخصان يعيشان في مدينة صاخبة ومزدحمة، الأول (م)، والثاني (ن)، يتقاربان في العمر والمستوى التعليميّ. خرجا من شركة واحدة، وسلكَا طريقًا واحدًا، وكان الطريقُ غايةً في الازدحام، وتعطَّلَ السَّيرُ، فكيف تصرَّف كِلا الشخصيْن؟

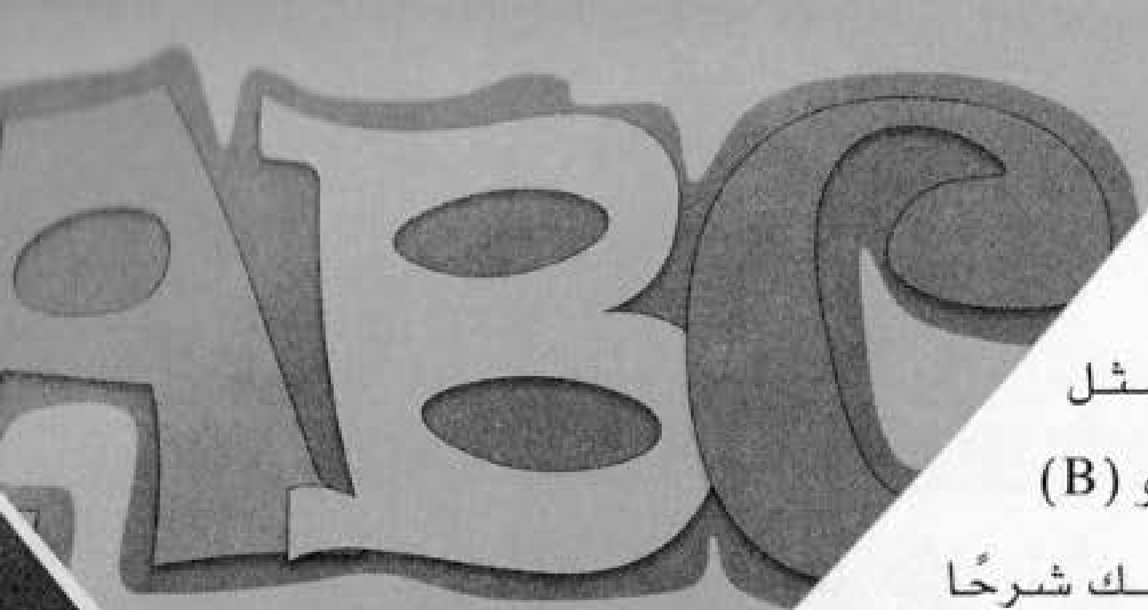
السّيد (م) بحثَ عن مادة صوتية، واستمَع لها مستمتعًا؛ فهدأتْ نفسيتُه، وسكنَ بالُه حتى وصل لمنزله بسلام!

أمَّا السّيد (ن) فكان الازدحامُ في عقله قبل أنْ يكونَ في الطريق؛ فقد خاضَ الزحام بتوتر شديد، وانفعال عجيب، وحنق من الكلِّ؛ وهو ما أدّى إلى أنْ يشتبكَ مع أحد السائقين في ملاسنةٍ حادَّةٍ، كادت تتطوّر لولا سترُ الله!

فما هو السِّرُّ في هذا التبايُن بين سلوك (م) و(ن)؟

نظرية ABC (لألبرت أليس) تحلُّ اللُّغز، وتكشفُ السرَّ، وتشرح الموضوع، وتُجلِي الإشكال؛ مؤكدةً أنَّ البنية الفكرية المعرفية هي السرُّ!

الحرف (A) يرمز إلى الحدث، والحرف (C) يرمز إلى السلوك أو المشاعر المصاحِبة أو ردّة فعل الإنسان حيالَ ذلك الحدَث، سواء كان ردُّ الفعل ملائمًا أو غير ملائم. ويرى Ellis أنَّ الحدث (A) ليس هو المُسبِّب للنتيجة (C)، ولكن (B) الذي يرمز إلى الاعتقاد الخاطئ الذي يحمله الإنسانُ حول الحدث (A) هو الذي يؤدي إلى الاضطراب في المشاعر والسلوك (C).



والـــــذي يمـثـل تـلـك الـبـنـيـة هـو (B) في المـعـادلـة! ودونـك شـرحًـا للمعادلة:

A= Active Event، وتعني الحدث النشِط، سواء كان سلوكًا أو حادثةً أو اتجاهًا يصدُر من الإنسان، وهو حدثٌ غير مرغوب، يبعثُ على الضِّيق، ويمثّلها في مشهدنا (الـزحـام والاختناق المروريّ).

B= Belief نظام المعتقداتِ أو الاتجاهاتِ أو الأفكار أو المفاهيم التي يحملها الفردُ، إمَّا نتيجة خبراته أو تعامُله مع الآخرين. وكما قلنا، يدخلُ فيها الوراثة، وهي باختصار ماذا يدور في عقلية كلٍّ من (م) و(ن) من أفكار.

C= Consequence الحالة الانفعالية أو العاقبة التي تحدُث نتيجةً لنظام المعتقداتِ التي يحملها الفردُ، وترمز أيضًا إلى السلوك أو المشاعر المصاحِبة أو ردة فعل الإنسان حيال ذلك الحدث، سواء كان ردُّ الفعل ملائمًا أو غير ملائم.

وحالة (c) كانت الهدوء والوصول بالسلام عند (م)،

وكانت الانفعال والتوتر والغضب والتلاسن مع الغير عند (ن).

لا شكَّ أنَّ (B) عند الأول كانت إيجابية، وأَخَذ أمرَ الزحام على أنه أمرٌ طبيعيٌّ، ويجري على الجميع، وأنَّ الهدوء أسلَمُ ليومه ولصحته!

أمَّا الثاني، فكان يرى أنَّ في الزحام اعتداءً عليه، ويرى أنَّ الجميع

مُقصّر، وأنَّ الكلَّ يجب أنْ يراعي انفعاله، وما إلى ذلك من أفكار سلبية!

العالم العملاق (ألبرت أليس) كتَب عمَّا يُسمى بالأفكار غير العقلانية عند البشر، وهي التي تمثل (B)، وهي التي تتسبَّب في الكثير من المشاعر السَّلبية والسلوكيات السيئة. ودونك تلك الأفكار غير العقلانية، وحاوِل أنْ تتأملها بوعي، وتتخلَّص منها، وسترى كم هي الحياة جميلة بعدها!

ترى هذه النظرية أنَّ سبب شقاء الفرد يرجع لتبنّيه مجموعةً خاطئة من الأفكار. وقد رصدَت هذه النظريةُ تلك الأفكار فوجدتها تتمثل في ١١ فكرة، وقد أُجريَت دراساتٌ مكثفة حول مدى صدق وثبات تلك الأفكار، وسأجمل لك - بإذن الله - الأفكار الـ(١١) اللاعقلانية عند البروفيسور (أليس) في المقال القادم

ومضة قلم



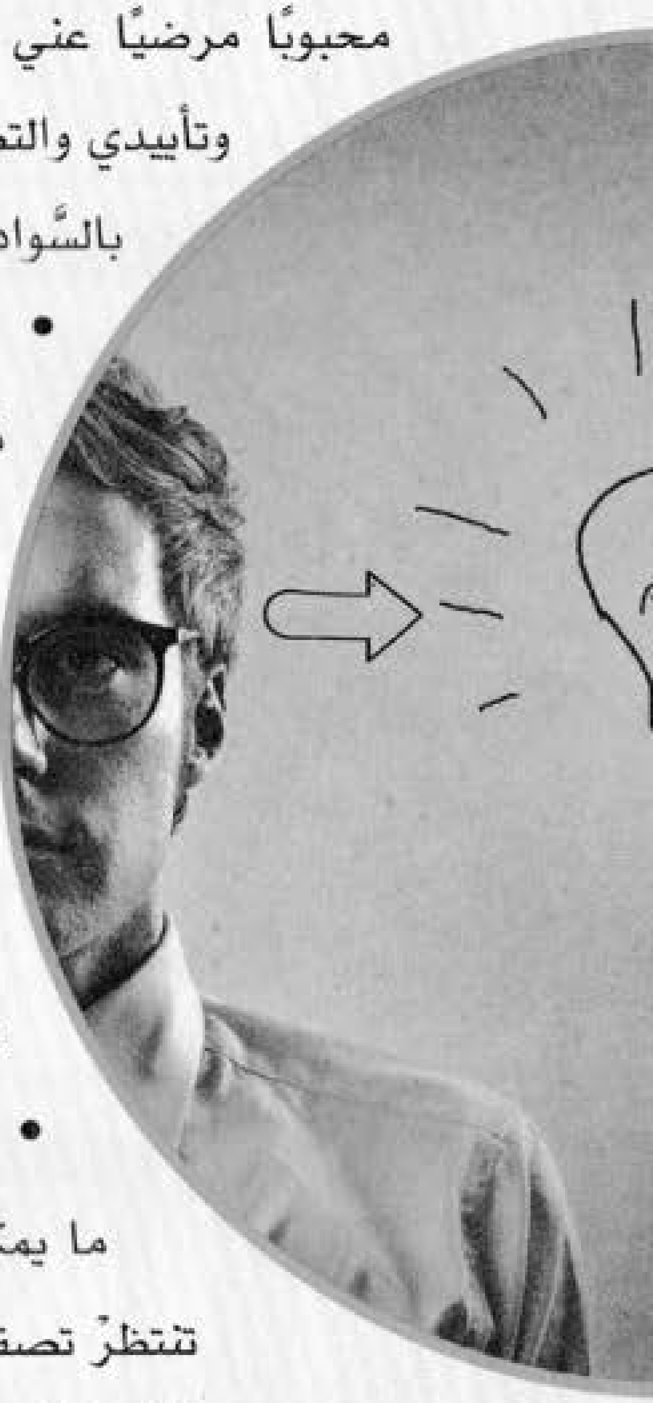
«قُل لي ماذا تختار؛ أقل لك من أنت!»


A
B
C
G
H
I
M
N
O
R
S
T
W
X
Y
e
i
o

الأفكار اللاعقلانية! (المشكلة والحل)

١ - الفكرة (اللاعقلانية) الأولى: تحرّي وانتظار وتوقُّع الحبِّ والتأييد والتشجيع من الجميع!

تلك الفكرة غير العقلانية تدور حول محور: أني يجب أنْ أكونَ محبوبًا مرضيًا عني من الكلِّ، وأيضًا يجبُ على الجميع تشجيعي وتأييدي والتصفيق لي! وإنْ لم يحدُث هذا فستتجلَّلُ حياتي بالسَّواد، وسيتوقَّف عطائي!



- نقض الفكرة: البشر لم يتفقوا على حبِّ مَنْ خلقَهم ورزقَهم وسترَهم وأكرمَهم؛ فقالوا عن العزيز جلَّ جلاله: ﴿يَدُ اللهِ مَغْلولَةٌ﴾، وقالوا ﴿إنَّ اللهَ فَقيرٌ ونَحْنُ أغْنِياءُ﴾، وما نالَ الأنبياءُ - صلواتُ الله عليهم - حبَّ كلِّ أفـراد مجتمعاتهم؛ بل عـادوهـم وسـعـوْا في تشويه سُمعتِهم وحبلوا لهم ونصبوا المكائدَ؛ فهل تريد أنت أنْ تحظى بإجماع الكلِّ!
- الحلَ: ابذُل جهدًا واستفرِغ سببَك وافعَل ما يمكنك فعلَه ولا تتسوَّل محبةً ولا تتلمَّس ثناءً ولا تنتظرْ تصفيقًا، وصدقني بعدها سيحبُّكَ الصَّفوة الكرامُ، أمَّا اللئامُ فقد قرَّروا أنْ يكرهوك مَهما فعلتَ لهم!

٢ - الفكرة (اللاعقلانية) الثانية: لن أشعرَ بقيمتي، ولنْ يكونَ لي قدْرٌ حتى أكونَ صاحبَ إنجازات عظيمة أتفوَّقُ بها على مَنْ حولي!



- نقض الفكرة: هذه فكرةٌ في غاية الخطورة، وهي تجعل الإنسان في حالة من الركض واللهث الدائم حتى يصل للمراتب العليا من الإنجاز، وهو ما يتعذرُ الوصولُ إليه؛ لذا ينتج عند أصحابها اضطراباتٌ نفسية وشعورٌ بالضآلة والدونية ومركّباتُ نقصٍ تؤثّر على حياته بشكل قويٍّ، إضافةً إلى أنَّ صاحبَه لن يستمتعَ بحياته الشخصية؛ لأنَّ الإحساسَ بالنقص ومشاعر الفشل ملازمته! ومن مسلّماتِ هذه الفكرة أننا لن نحترمَ مَن لا يملكُ إنجازاتٍ؛ فالفقيرُ والمجنونُ ومَن يشكو من مرض الخرف ليسوا جديرين بالاحترام!
- الحل: لِيكُنْ لديكَ خطةٌ واعمَل بجهد وإتقان فمكانتُكَ وقوّتُكَ ترتبط بمدى استثماركَ لجهدِكَ وأدائكَ لمهامِّكَ بإخلاص وحسب قدراتِكَ، وليسَتْ بحسب تفوُّقِكَ على الآخرين، فكلُّ البشر جديرونَ بالاحترام وتذكَّر أنَّ قيمتكَ الكبرى تأتي من كونِكَ إنسانًا، وفوق هذا أنك مُسلِمٌ موحِّدٌ!

٣ - الفكرة (اللاعقلانية) الثالثة: تقمّص دورَ الشرطيِّ، والعيشُ بعقلية أنَّ كلَّ مُخطئٍ يجب أنْ يُعاقَبَ!

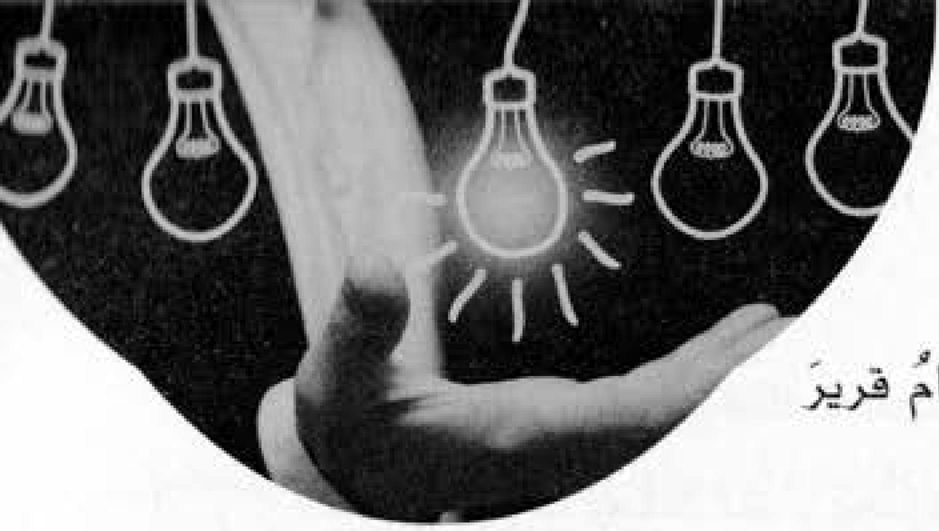
وتدور هذه الفكرة على أنَّ البشر مصدرٌ للشرِّ، وأنَّ الزَّلل مرفوضٌ، والخطأ مُستهجَنٌ، ويجب عليَّ مراقبة تصرفاتِ الناس ومُتابَعة سلوكياتهم ورصْد ما أراه خطأ والتشنيع عليهم، وإنْ أمكنَ عقابهم!

- نقض الفكرة: تلك فكرةٌ غاية في السّقم؛ فما تراه خطأ ربما لا يراه غيرُك خطأ، بل ربما كان صوابًا، ولكن في سياق آخر لم يتجلّ لك؛ لذا كُفَّ عن مُتابَعة الناس وعَدِّ أنفاسِهم وتلمُّس هفواتِهم، توقَّفْ عن ممارسة دور الشرطي فلن تُسأل عن الآخرين!
- الحلُّ: عليك نفسَك أولًا وإنْ رأيتَ زللًا بيِّنًا وخطأ فاضحًا؛ فانصَح برفق بدون شرط القبول والموافقة، ثم انسحِب وتابِع حياتَكَ، وعليكَ بروح المسامحة والتغافل!

٤ - الفكرة (اللاعقلانية) الرابعة: ترقُّب المصائب، وتوقُّع حدوث الأخبار السيئة والحوادث الموجعة يمنع حدوثَها!

يعتقد الفرد بأنَّ الحالاتِ التي تمثل خطرًا عليه ينبغي الاهتمامُ بها والتفكير فيها باستمرار، وهو ما يُسمَّى بالاعتقاد (بالقوة الوقائية للقلق) فصاحبها في هذه الحالة يَفترض لا شعوريًّا أنَّ الأشياءَ السيئة لم تحدُثْ له؛ لأنه قلِقٌ بشأنها ويفكر فيها باستمرار، فيشعر وكأنها حارسٌ يقِظٌ يعمل على حمايته، ويمنع المشكلاتِ من الاقتراب منه.

- نقض الفكرة: الوقائع والمنطق يكذّب تلك الفكرة؛ فالأمور مُقدَّرةٌ، ولا علاقةَ ولا شأن بالقلق بها، بل إنَّ القلق المفتعل هذا ربما يدمّر الصحة ويعطِّل الحياة!
- الحلُّ: الإنسانُ دائمًا يتوقَّع الخيرَ، ويعمل ما بوُسعِه لردْم



المخاوف، ثم ينامُ قريرَ العين!

٥ - الفكرة (اللاعقلانية) الخامسة: أنْ يعتقد الفرد أنَّ الأمور يجب أنْ تسير حسب رغبته! وأنَّ الأمور لابدَّ أنْ تكونَ في مصلحته دائمًا، وأنَّ الأحوال والظروف يجب أنْ تتساير مع ما يحبُّ، وإنْ لم يحدث ما يريد انزعَج وتعطَّلَت الحياةُ بالنسبة له، وضاقَ ذرعًا بنفسِه وبالناس!

- نقض الفكرة: لم نأخذ موثقًا على الحياة بأنْ تصفو لنا في كلِّ مَشربٍ، وبأنْ تحلو لنا في كلِّ موقف، وهذه طبيعة الحياة وما وفَّرَت كبيرًا ولا صغيرًا من نقائصِها ولسعاتِها!
- الحلُّ: تقبَّل ما حدث من أمور سلبية أو إخفاقاتٍ أو أخطاء تقبُّلًا إيجابيًّا، ولا تضيع جهدَك على محاولة تغيير الماضي لأنه ضربٌ من الجنون! وذلك بالاستفادة والتعلم منها، ثم واصِل مسيرتَكَ للأمام.

٦ - الفكرة (اللاعقلانية) السادسة: الاندفاع الانفعاليُّ! وهذه الفكرة تتمحور حول أنَّ كلَّ ما يصيب الإنسانَ من مشاكل وأزماتٍ ومصائب مردُّها أسبابٌ خارجية وظروفٌ محيطة لا يستطيع الفردُ التحكمَ بها ولا السيطرةَ عليها، وأنَّ التعاسة صناعةٌ خارجيةٌ، ونحن أبرياءُ منها فربما تتعلَّقَ بالعين، أو وضَع آمالَه على الأبراج، أو توهَّم الحسدَ أو ترسَّخَتْ في داخله نظريةُ المؤامرة.

- دحض الفكرة: يقول (جاك كانفيلد): "إمَّا أنْ تصنعَ ما يحدُث لكَ أو تدعَ ما يحدُث لكَ.. يحدُث لكَ!". لقد أعطانا الله – سبحانه – نعمةَ الاختيار، والإنسانُ هو مَن يقع في الأخطاء، هو مَن يبذُر المال، وهو مَن يهمل الصحة، وهو مَن يقصِّر في حقِّ الشريك، وهو مَن لا يعتني بتربية أولاده. وقانونُ السببية قانونٌ لا يتخلَّفُ ولا يتأخَّرُ، وهو من نواميس الكون، فلكلِّ سبب مسببٌ، واللجوء لما وراء الطبيعة يُضعِف البشرَ ويفتِّتُ قدراتِهم ومواهبَهم.
- الحلُّ: افعَل ما في وُسعِك، وابذُل جهدَكَ مستعينًا بالله متوكِّلًا عليه، مختارًا الوسائل المناسبة والطرق الموصِّلة، وثق أنَّ النتائج بحوْل الله ستسرُّكَ.

٧. الفكرة اللا عقلانية (السابعة) مضمونها: إنَّ أسهلَ طريقة للتعامل مع المشكلات يتمثلُ في الهروب منها والتعامي عنها، وعدم الاعتراف بوجودها!

- نقض الفكرة: إنَّ الهروبَ بضاعة العاجزين، وأسلوبُ الفاشلين الضعفاء، وعدم التصرف مع المشكلة بالهروب يعقِّدُها أكثر ويُجذِّرُها ويجعل حلَّها أكثرَ صعوبةً وأشدَّ تكلفة! ناهيك عن وجود مشاعر الترقُّب المزعجة؛ فالهروبُ لا يضمن إقصاءَ المشاعر المرتبطة بالمشكلة!
- الحلُّ: واجِه الأزمـاتِ بشجاعة، وتعامَل معها بثقة وحكمة، وتخفَّف من الملفاتِ غير المُغلَقة؛ حتى تهنأ بحياتِكَ وتستمع

براحة البال.

٨. الفكرة اللاعقلانية (الثامنة): يجب أنْ يوجد في حياتي أشخاصٌ أعتمد عليهم اعتمادًا كليًا، أستندُ عليهم، وتتمحورُ حياتي حولَهم!

- نقض الفكرة: لقد سخَّر اللهُ البشرَ بعضَهم لبعضٍ، وأمرٌ جميلٌ أنْ يوجد مَن يعتني بنا ويُؤمن بقدراتِنا، ومَن تتبَّع سيرةَ النَّاجحين والسُّعداء أيضًا لوجد أنَّ فيها أشخاصًا مدّوا لهم يدَ العون وساعدوهم، ولكنهم لم يعتمِدوا عليهم اعتمادًا كليًّا! فالاعتمادُ الكليُّ - معنويًا كان أو حسيًّا- على الآخرينَ يجعل من المعتمِد شخصًا ثقيلًا وهمًّا طويلًا، إضافة إلى أنَّ الدنيا لا تدوم على الحال؛ فربما مَن اعتمدْنا عليه يمرضُ أو يموتُ أو يتغير شعوره نحونا! فهل تنتهي الحياة بعدِ هذا؟!
- الحلُّ: اعتمِد على ربِّكَ أولًا ﴿وتوكَّلْ على الحَيِّ الذي لاَ يموتُ﴾ ثم على نفسِكَ، ولا ترفُض العونَ من الآخرينَ، ولكن لا تضعْ آمالَكَ ولا أحلامَكَ في أحد، ولا تتمحور على كائن مَن كان ماديًّا ولا عاطفيًّا!

٩. الفكرة اللاعقلانية (التاسعة): للماضي سطوةٌ لا ينفكُّ منها الإنسان، وتدورُ حول أنَّ الخبراتِ القديمة والتجارب الماضية تكبِّل البشر وتحيط بهم إحاطة السُّوار بالمِعصَم؛ لذا تجد أصحابَ تلك الفكرة يحدِّثونَ أنفسَهم عن كونِ الماضي السيئ هو السببُ في رداءة أوضاعنا الحالية، ولسان حالهم يقول: الماضي أقوى منِّي وأشدُّ بأسًا؛ لذا لا خيارَ لي إلَّا القعود واليأس!

- نقض الفكرة: هل يخلو فردٌ من ماض دونَ أخطاء أو تجارب سيئة، أو بيئة قاسية تربَّى فيها، أو مُعلِّم ظالم مرَّ عليه. والماضي انتهى بكلِّ تفاصيله ولابدَّ أنْ نعيش للغد وهو ما نملكُه إذا ما اعتنيْنا باليوم بنفسية مطمئنة وثقة بالنفس عالية، ومئاتُ القصص تؤكد هذا المنطق!
- الحلُّ: تناسَ الماضي بكلِّ تفاصيله بعد الاعتبار، ولا تبكِ لبنًا مسكوبًا؛ فلا حولَ ولا طولَ ولا قدرة للبشر على العودة للماضي وتعديل تفاصيله، دونك اليومَ فاعتنِ به تسعَد في غدِكَ!

١٠. الفكرة اللا عقلانية (العاشرة): تتمحور حول أنَّ الحياة، وكلَّ ما فيها يجب أنْ يكونَ كاملًا ويجب أنْ نبلغ الدرجاتِ الكاملة في كلِّ أدوارنا في الحياة، وأيضًا الأمرُ ينسحب على مَن حولنا وأدائهم، فيعتقد الشخصُ بوجود حلٍّ كامل ودقيق وحقيقيٍّ لمشكلاتِ الإنسان، وإنها لمصيبةٌ كبرى إذا لم يتمَّ العثورُ على هذا الحلِّ، فيقول الفرد: "هنالك حلٌّ كامل وصحيح لكلِّ مشكلة، وعليَّ أنْ أجد مثلَ هذه الحلول"!

- نقض الفكرة: إنَّ الحياة وسطٌ غير كامل بما فيها البشر؛ لذا من الحكمة ألَّا ننشدَ حلولًا كاملة في وسط غير كامل! والقاعدة هنا: ﴿فاتَّقوا اللهَ ما استَطَعْتُمْ﴾، و﴿لا يُكَلِّفُ اللهُ نَفْسًا إلَّا وُسْعَها﴾!
- الحلُّ: افعَل ما بوسعك باذلًا للجهد، مُستفرِغًا للسببِ، وكُفَّ عن طلب المثالية والكمال لنفسِكَ أو لِمَن حولَكَ فتشقى وتُشقيهم!

١١. الفكرة اللاعقلانية (الحادية عشرة): أنا مسؤول عن جميع مَن أعرف، ويجب أنْ أحمل همَّ كلِّ مَنْ حولي!

ومحور هذه الفكرة أنَّ كلَّ مَن أعرف هُم ضمن دائرة مسؤوليتي، وأنني يجب أنْ أتألم وأتوجع لما يصيبُ الناس من مشكلاتٍ وكوارثَ... ما بالكَ بالمقرَّبين!

- **نقض الفكرة:** التوسُّع في المسؤولياتِ لا شكَّ أنه يعطِّل الحياةَ ويقلِّل من العطاء ويُضعِف من قوتنا؛ لأننا نظلُّ أصحابَ قدراتٍ وأوقاتٍ وقوى محدودة، فإذا كنا سنتفاعلُ مع كلِّ ما يصيب البشر فهذا يعني أننا سنتألم على مدار اللحظة!
- **الحلُّ:** افعَل ما بوُسعِكَ... قدِّم النصيحةَ، واسِ المكلومَ وابذُل له العونَ ما أمكنكَ، ثم واصِل مسيرتكَ، وتذكَّر أنَّ الشخصَ الوحيد الذي يستحقُّ منكَ المتابعة والعناية الكاملة هو مَن لا يملكُ قرارَه، وهذا الشخصُ هو الطفلُ الصغيرُ فقط، أو مَن لديه قصورٌ عقليٌّ؛ أمَّا ما سواهم فلا تحمل همَّهم وتعطِّل حياتك. وتذكر دائمًا: "إنَّ لِرَبِّكَ عليك حَقًّا، وإنَّ لِنَفْسِكَ عليك حَقًّا، ولأهْلِكَ عليك حَقًّا. فَأَعْطِ كُلَّ ذِي حَقٍّ حَقَّهُ".

ومضة قلم

«بينما أنت تشتكي.. هناك شخص آخر يعيش بالفعل حلمك أنت»

في عام (١٩٥٥) وبعد انتهاء الحرب الكورية، ظهر على السطح مسألةٌ حيرَت العلماءَ، وأدهشَت المتخصصين، معضلة استعصَت على فهم الكثير، ولغز عجز أولوا النُّهى عن حله!

وضْع عجيب وحالة جديدة للأسرى الأمريكيين الذين كانوا في السجونَ الكورية! حيث تمَّ أسْر زهاء ١٠٠٠ جنديٍّ أمريكيٍّ، ثمَّ وضعُهم في سجن توافرَت فيه جميعُ المواصفاتِ الدولية والقوانين الأممية من حيث نوعية الخدمةَ التي تُقدَّم للسجين، وإكرامه بنوعياتٍ جيدة من الأكل وتقديم أسِرَّة مناسبة، وكانت العنابر تمتاز بالاتساع فلم يكن ثمة ضيق كعادة السجون، إضافةً إلى أنَّ سور السجن لم يكن ذا ارتفاع هائل كباقي السجونِ، بل كان بارتفاع ربما يمكِّن مَن في السِّجن من الهرب!

ولم يكن السجانونَ يستخدمونَ أيَّ وسيلة من وسائل التعذيب البشعة كالتسهير لأيام، أو تجويع، أو تسليط الكلاب المسعورة، أو الجلد بالسياط؛ لذا لم يكن لهم أيُّ محاولاتِ فرار، إضافةً لهذا فقد كانت علاقة السجناء ببعضهم علاقة صداقة مع اختلاف درجاتهم ورُتَبِهم العسكرية، وحتى علاقتهم بسجانيهم كانت علاقة ودية جدًّا!

ولكن المسألة العجيبة التي حيرَت الجميعَ أنَّ نسبة الوفياتِ في السجن كانت أكثر بكثير من غيره



مـن السـجـون،
حتى من تلك التي
يشـرف عليها عتـاةُ
السجّانين وقساة العسكر!
وكانت وفاة طبيعية فلا سقم
اعتراهم ولا مرض ألمّ بهم ولا وجعٌ
أضناهم، ولا حُمّى أوهَت قواهم؛ حيث
إنَّ الكثيرَ منهم ينام ليلًا ويستيقظ صباحًا
وقد زهقَت نفسُه! فما السِّرُّ إذن؟

بعد أنْ وضعَت الحرب أوزارهـا وأخمد لظاها، واغتفرَت الجرائم وأقيلَت العثراتُ اجتهد العلماء لدراسة هذه الظاهرة لكشف سرِّها وفكِّ عُقَدها! ومن هؤلاء عالم نفس يدعى (ماير) كان أحد كبار الضباط في الجيش الأمريكيّ الذي استجوب بعض السجانين فلم يقرّ واحد منهم بذنب ولم يعترف بجُرم، وبعد تأمُّل وجمْع للمعلومات وسبْر للغور وُجد أنَّ هناك شيئًا كان يحدُث في هذا السجن دونَ سواه من السجون وهو أمرٌ لا يهجس في خاطر ولا يجول في فكر! حيث قد تعرَّض المساجين فيه لنوع مُبتكَر من الإيذاء، وكان يختصُّ بالتأثير على نفسيات المساجين عبر ثلاثة أمور!

١- التحكم في نوعية الأخبار التي تُنقَل للسجناء، فقد كان يُنتقى لهم فقط الأخبارُ السيئة التي تنهك نفسياتهم وتُضعف أرواحَهم وتجعلهم يغرقونَ في مستنقع من التشاؤم وفقدان الأمل، أمَّا الأخبار الجيدة فقد حُجبَتْ تمامًا عن مسامع السجناء فلا تراهم يسمعونَ إلَّا سيئَ الأخبار وأسودَ الرسائل، وموجعَ الأحداث.

٢- ابتكر السجانونَ أسلوبًا عجيبًا في التعامل مع هؤلاء السجناء؛ فقد كانوا يجبرونهم على أنْ يتحدثوا عن زلّاتهم وغدراتهم وخيانتهم ومواقفهم المخزية مع أقاربهم وأصدقائهم على نحو مستمرٍّ، وعلى رؤوس الأشهاد وفي حضرة جميع مَن في السجن!

٣- ومن الأساليب القذرة التي كان يمارسها السجانونَ مع السجناء

إغراؤهم بوجبة لذيذة أو مشروب فاخر أو سيجارة؛ وذلك مقابل التجسُّس على زملائهم، والوشاية بهم دونَ الإضرار بأحد وهو ما دفع الجميعَ لأنْ يمارس هذا الدورَ السَّقيمَ -التجسّس- كونه لا يضرُّ بزملائهم!

لقد سمعتُ عن صنوف الأساليب والطرق وضروب التعذيب، فلم أرَ أشدَّ مكرًا من هذا الأسلوب وأعظم ضررًا!

ثلاثُ تقنياتٍ شيطانية غاية في الخسة كانت تسقي السجناء الموت قطرةً قطرةً.. كانت هيَ السببُ في قتْل معنوياتِ الجنود، وتحطيمها لدرجة ضرر وصلَت للوفاة!

- فالأخبارُ السيئة والاقتصار عليها كانت تعني أنْ لا أملَ لهم في هذه الحياة فأصبحوا يرونَ الحياةَ من منظور أسود قاتم، وهل هناك حياةٌ بدونَ أمل! فمَن يفقد الأمل يفقد كلَّ شيء!
- وأمَّا إجبارهم على البوح بالمخزياتِ وسيئ التصرفاتِ ورديء الذكرياتِ باستمرار، فلاشكَّ أنه سلوكٌ نكَّس أبصارَهم، وجرَّ عليهم عارًا، ودمَّر احترامَهم لذواتهم، وأفقدَهم معه احترامَ مَن حولهم لهم، وتخيَّلوا إنسانًا يعيش فاقدَ احترامه لنفسه واحترامِ الآخرين له.. أيّ وهن وضَعف سيعتريه؟!
- وأمَّا تجسُّسهم على زملائهم، فقد كان سلوكًا بشِعًا كسَر تكرارُه عـزةَ النفس، وقضى على الكرامة وشوَّه الصورة الذاتية عن النفس، فكان واحدُهم يرى نفسَه لئيمًا حقيرًا لا يرعى صداقة ولا يحفظ عهدًا!
- وقد تكفَّلَت تلك الوسائلُ بالقضاء على رغباتهم في الحياة، حيث سرى الموتُ في أرواحهم شيئًا فشيئًا؛ فماتت أرواحهم ثم تبعتْها أجسادهم!
- فالموتُ لا يأتي فقط من حدِّ سكين، ولا من نصل سيف ولا من دهس ولا من تسمُّم، بل يأتي قطرةً قطرةً ممَّا يدخل عقولَنا من مدخلاتٍ سيئة!



وقفات:

- لا يخفى أثرُ الأخبار المفرحة والقصص المبهجة عند البشر؛ فاعمل على زراعة بذرة الأمل في قلب كلِّ مَن تراه وتعاهدها بالابتسامة الطيبة والمفردة العطرة والسلوك الحَسن، وتأكد أنَّ الحياة تفتح ذراعيْها لتضمَّ إلى صدرها الحاني كلَّ ناثر ورد وزارع فرحٍ، ولذلك العظيم الذي يبتهج لكلِّ نجاح ويفرح لكلِّ خير.
- تعامَل مع نفسك برقيٍّ وتحضُّر، وارفِق بها ولا تؤذِها بتذكُّر المواقف السّيئة واستجلاب مواطن الزلل ولحظاتِ الفشل، حدّث نفسَك بأنك إنسان عرضة للخطأ، وأنَّ الغد تملكه إذا ما نسيت الأمس، وأحسنتَ التصرف مع اليوم، واعمل بهذا مع مَن حولك فلا تذكرهم بذنب جنَوْه أو بجُرم اقترفوه.
- بين الصورة الذاتية للنفس وسلوكيات الفرد علاقة طردية فكلاهما يعمل في الآخر علوًّا وانخفاضًا، وبينهما تلازمٌ؛ فمَن ملَكَ صورة ذهنية جيدة جزمًا سيتصرّف وفقًا لها مشاكلة وموافقة معها، فلن تنظر عيناه إلّا لمعالي الأمور، ومعها سيتعاظم احترامه وتقديره لنفسه.
- الانتصارُ الأهمُّ هو أنْ يحوّل هزائمَه وعثراتِه وخسائرَه الشخصية إلى نجاحات وانتصارات، وهو أنْ يؤمن دائمًا بأنَّ الإرادة والكفاح والصّبرً على المكاره هي أسلحة الصّباح لتحقيق الأمانيٍّ والأحلام.



ومضة قلم

أنت، وليس الظروف أو مَن حولك مَن يملك القدرةَ على جعْلِك سعيدًا أو تعيسًا.

سرُّ السَّعادة!

ممَّن عايشتُ شخصان: أحدُهما ألمعيٌّ فَطِنٌ ميسورُ الحال، والثاني رجلٌ أقلُّ ذكاءً وأيسرُ فهمًا وأقصرُ يدًا.... كلُّ مقدِّماتِ السَّعادة ومدخَلاتِ السُّرور وإرهاصاتِ التفوق متوافرة عند الأول!

ولكن الحال كان دونَ هذا التصور، ومجانبًا لكلِّ تلك المعطيات!



فقد كان الأول ضعيفَ الإنتاجية، باهتَ الروح، ضائقَ الصَّدر، جلُّ علاقاته مؤقتة على توتُّر يشوبُها، وكان كوصف (الزيّات) رحمه الله: "يسيرُ في طريق الحياة كالشارد الهيمان، ينشُد الرّاحة ولا يجدُ الظلَّ، ويفيضُ بالمحبة ولا يجدُ الحبيبَ، ويُلبِس الناسَ ولا يجد مايلبس، ويكسب المال ولا يجد السَّعادة، ويعالج العيشَ، ولا يدرك الغاية!"

وأمَّا الثاني، يتمتَّع بنفسية متألِّقة وراحة داخلية تجلَّت للناظرين، وعطاء كبير في وظيفته وحياته عمومًا، ومعها علاقاتٌ شخصية عريضة؛ فما السرُّ يا تُرى في هذا التباين؟

لقد كان الثاني متفائلًا مُقبِلًا على الحياة يظنُّ في البشر والدنيا الخيرَ، وأمَّا الأول فقد كان سوداويَّ الرؤية متشائمًا مسيئًا للظنِّ!

ما أروع أنْ يبتسم الإنسانُ للحياة بنظرةٍ متفائلة، يُبصِر بها الجمالَ في كلِّ ما يحيط به وما يمرُّ عليه؛ فالله الخالقُ قد صنَع جمالًا وروعةً في كل شيء، ولكنَّ البعض من فرْط شقائه يرى فيها قبحًا ودمامة؛ فكانت النتيجة أنْ حُرِم من السَّعادة! فلا أضيعَ للمواهب ولا أطردَ للسعادة ولا أجلبَ للشقاء ولا أقتلَ للحياة مثل التشاؤم، ولا شيءَ مثل التفاؤل يصنعُ الفرحَ ويبثُّ الروحَ وينمّي الملكاتِ ويدفعُ نحو النجاح!



يقول عالم النفس الكبير (بايلس): "إنَّ التفاؤل دفاعٌ جيدٌ ضد التعاسة، ومَن يتفاءلونَ ويُقبلونَ على الحياة ويبتسمونَ لها ليسوا أعظمَ راحة شخصية ولا أعمقَ طمأنينة داخلية فحسب؛ بل هُم أقدرُ على كسْب القلوب، وأقوى ظهرًا على تحمُّل الأعباء، وأطولُ نفَسًا على مواصَلة الطريق، والنهوضِ بالمسؤولياتِ، وأجدرُ من غيرهم على منازلة المشاكل، ومغالبَة الصِّعاب، وكذلك هُم مظنَّة الإتيان بجلائل الأعمال! ولا غرابةَ في هذا؛ فمَن يتأمل في حال المتفائلين المبتسمين للحياة يلحظ أنهم يملكونَ روحًا باسمة وعقلًا مُشرِقًا ونفسًا مطمئنة تمكِّنُهم من الفوز بكلِّ سباق!

سُئل الأديب (أحمد أمين) يومًا: ماذا سيختار لو خُيِّر بين مال وفير ومنصب كبير، أو نفسٍ راضية وروح باسمة؟

فأجاب بلا تردد: "الثانية.. فما المالُ مع العبوس؟ وما المنصبُ مع انقباض النفس؟ وما كلُّ ما في الحياة إذا كان صاحبُه ضيقًا حرجًا كأنه عائدٌ من جنازة حبيبٍ؟ وما جمالُ الزوجة إذا عبسَت وقلبَت بيتَها لجحيم دائم!"

وأقول: مَن يتأمل في هذه الدنيا يجد كلَّ ما فيها مبتسمًا؛ فالسماء تبتسم خلافَ ما كان يراه شاعر التفاؤل (إيليا أبو ماضي) والكواكبُ تطلُّ علينا بابتسامة عذبة، والفجرُ يتسلل من العتمة بوجه ألِق مبتسِم!

المتفائلُ كالنهر الجاري وإنْ شابَه عكرٌ فسرعان ما يعودُ أكثرَ صفاءً وعذوبة، والرُّوح المتفائلة تهونُ عندها الصِّعابُ وتصغُر عندها العظائم؛

فالمصائبُ والمواقف الجليلة كما وصف أحدُ الأدباء "أقربُ ما تكونُ للكلب العقور؛ إذا شاهدكَ جازعًا خائفًا نبح وعَدَا خلفَك، ولو شاهدَكَ ثابتًا هادئًا لا تعيره اهتمامًا انكمَش وأفسحَ لكَ الطريقَ"!

وهناك مَن يرى أنَّ التفاؤلَ قفزَ على الواقع ومجانبة للحقيقة وتسلية للنفس، وأقول إنَّ التفاؤل ليس حالةً نفسيةً نخدِّر بها النفسَ ونتحايلُ بها على الواقع، وإنما هي حالة من حُسن الظنِّ بالله وسموِّ النفس، محرِّضًا على الجد مُحسنًا من الواقع، التفاؤل فنٌّ لا يجيدُه إلَّا العظماءُ!

ما أروعَ المتفائلَ المحسنَ الظنِّ بالله! مستمدًّا قوتَه وطاقته من لُطف الله وسكينته، ومع هذا السلاح قويَتْ همَّتُه وعظُمَتْ عزيمتُه وامتدَّت خطوتُه قابلًا لذاته، متصالحًا مع نفسه مُحبًّا لها وللكونِ والناس، فالمتفائلُ مُحبٌّ على الدَّوام لا يعرف الحسدَ والحقدَ والكراهيةَ التي نهى عنها دينُنا الحنيف، والمتفائلُ عندما يتخفَّف من هذه الأثقال التي تعوق كلَّ انطلاقة سيكونَ حرًّا فاعلًا.

التفاؤلُ لا علاقة له بممتلكاتٍ أو مؤهلات؛ فالكلُّ قادرٌ على اكتسابه إنْ لم يكن جُبِل عليه بحسب ما أكد هذا كبيرُ علماء النفس (مارتن سيلجمان) الذي ألَّف كتابًا وأسماه (تعلَّم التفاؤلَ).

فأعد النَّظر في أفكارك تجاهَ الحياة؛ فالحياةُ جميلة مبهجة رغم كلِّ ما فيها من متاعب، واستعد ابتسامتَكَ المُشرقة، واعلم أنه مَهما كانت أيامك الماضية مليئةً بالمشاكل فإنَّ المستقبَل مفعمٌ بالأمل!



ومضة قلم

عند بداية أي يوم سعيد عليك أن تدرك أن من يتسم بالسعادة هو أنت وليس اليوم، وإن أردت أن يتوشّح يومك بالكآبة فالأمر بيديك.



فلسفة الرضا

يُحكى أنَّ طفلًا انشغل ببناء بيت على رمال الشاطئ بحماس كبير وتركيز بالغ وإتقان عجيب، وبعد أنْ أتمَّ بنيان بيته وقفَ ينظر إليه بزهو وفخر، وهو ما شجَّعَه لاستدعاء والديْه للوقوف على هذا العمل العبقريِّ! وقبل أنْ يصلَ الوالدان، إذ بموجة هائلة تنالُ مِن هذا الصَّرح العظيم وتذرُّه وتجعله قاعًا صفصفًا! فكيف تصرَّف الصغيرُ؟ ما زاد على أنْ ضحِكَ، ثم طفق يعيد المحاولة مجددًا في استمتاع..



ما أعقلَه!

ثمة ظاهرة تتفشَّى... وفكر يتغلغل!

هو إدمان من نوع آخر! لكنه غايةٌ في الخطورة!

إنه الإدمانُ على الشكاية!

والعقلية الشاكية لا تقتصرُ على شريحة!

ولا تختصُّ بفئة! وليسَت متعلِّقة بعُمر!

بل تجد (الشكاية) عند الفقير وعند الأمير!

والصغير يشاطرُ فيها الكبيرَ!

والذَّكَر والأنثى كلاهما يستعينُ بها!

فمنهم مَن يشتكي حالًا ضيقًا.. وآخرُ يشتكي شريكًا نَكدًا!

وذاك يشتكي عملًا صعبًا.. وآخر يشتكي مُعلِّمًا سليطًا!

وذاك يشتكي صديقًا غادرًا.. وآخر يشتكي حظًا عاثرًا!

وذاك يشتكي ماضيًا أسودَ، وآخرُ يشتكي حاضرًا موحِشًا، وثالثٌ يشتكي مستقبلًا مخيفًا!



وعـنـدمـا تـسـمـع أصـحـابَ الشكاية ربما ظننتَ أنَّ (همَّ) واحدهم قد جاوز(همَّ) متمم بعد فقْد أخيه مالِك! وارتفع حزنُه عن (حزن) المهلهل بعد مقتل كليْب! وفاقَ ضيقُه (ضيقَ) ابن عبَّاد في أسْرِه!

وكـأنـمـا أصـبـح غـرضُ الـزمـان الـوحـيـد..لا تخطئه سهامُه... ولا تغيب عنه آلامُه!

مؤسف - والله - أنْ ينصرف يومُنا إلى شطريْن:

شطر للنواح والبكاء والشكاية على قضايا ولَّت، ولسانُ الحال: آهٍ مِن قيدِكَ أدْمَى معْصَمي!

وشطر للقلق والترقب الكئيب لأيام آتية علمُها عند الله، ولسان الحال: ياخوفَ فؤادي من غدٍ!

لقد أضحَت ظاهرة (اللّا رضا) ظاهرةً شائعةً!

ولا يكاد يسلَمُ منها بشرٌ!

ويكفي أنْ يطمئنَّ لكَ أحدُهم؛ فيبدأ بكبِّ حمولتِه من الشكوى عليكَ! والتعبيرُ عن ظُلم الحياة له، وبثُّ غبنِه من الأيـام التي لم تعطِه ما يستحقُّ، ومِن البشر الذين لم يعاملونَه كما يجبُ!

وكذلك نفعل نحن إنْ وجدْنا مَن نطمئنُّ له، ويهتِفُ له قلبُنا، ويرخي سمعَه لحديثنا؛ فنشرعَ في إسماعه صوتَ شكوانا المزعج!

للحياة طبعٌ لن تتنازلَ عنه؛ فطبع حياتنا النقصُ، وحالُها وحالُ مَن

فيها عدمُ الكمال، ولن يستقيمَ حالٌ لأحد ولن تكتملَ دنيا لشخص، فهي بين قبْض وبسْط، ومَدٍّ وجزْر، ولابدَّ من كؤوس وجع سيشربها الكلُّ؛ فقد أخذَت الدنيا عهدًا على نفسها كما قال (المنفلوطيُّ) "أنْ تقف بين النُّفوس وآمالِها!".

وما أروعَ ما قاله السياسيُّ والأديبُ عطا عبدالوهاب في كتابه الجميل (سلالة الطين): "الحياة فرحٌ مُلوَّث، ولو كانت فرحًا خالصًا لصارت تافهة كالعبَث! فقطرةُ التلويث في الحياة هي مَن يبرز نقاءها! ولكنَّ الأمرَ العصيبَ حين تكبُر القطرة في الكأس ويعمُّ التلوث! وتبقى الحياة حياةً، ويظلُّ من واجبنا الارتشافُ ولو من جفاف ملوث!"

والجفاف الملوث أحسبُ أنَّ مَن يأتي به هي الشكايةُ الدائمة! فإدمانُ الشكاية يضيّع الأوقاتِ، ويُهدِرُ الطاقاتِ! ويعكّر صفوَ الحياة، ويوتّر العلاقاتِ!

ومَهما بلغ حبُّ مَن حولنا لنا، ومَهما عظُمَ تقديرُهم لذواتنا، ومَهما كان قوة تحمُّلهم فلن يصمدوا أمام شكوانا الدائمة، فلديهم من الدراما ما يكفيهم في حياتهم!

وفي المقابل، لا يعقل أنْ تقضي ما تبقى من أعمارنا باجترار الألم والنُّواح على مالم ندركه أو البكاء على ما فاتنا حتى نصبحَ هزيلَيْن كظلٍّ سارٍ!

وتلك في جملتها (ملوثاتٌ) تجعل من صاحبها ميتًا وإنْ كان يتنفس!

يشكو (علة) أفضل وصْفٍ لصاحبها: أنه شخصٌ يتجرَّع الحياةَ ولا يعيشُها!

الشكوى حلٌّ سهلُ التنفيذ، يسير الجهد، ولكن ثمرته ألمٌ ومآلُه خسارةٌ!

وما ضرَّ هؤلاء لو أنهم تقبَّلوا ما يجب عليهم تقبُّله!؟



وما هو تحت أيديهم ومايملكونَ معه حيلة – وما أكثرَها - تحرَّكوا ما بوسعهم أنْ يتحركوا لتحسينه!

والشكوى ربما سبَّبها مسارٌ فكريٌّ خاطئٌ وهو الحدية؛ فصاحبها لا يرضى ببشر ولا بأمر إلَّا مكتملًا! والله قد كتبَ النقصَ على كلِّ شيء؛ لذا فهو في حالة مستمرَّة من الغليان!

وربما كان عدم قدرة (الشاكي) على صُنع سلام بينه وبين محيطه! فكانت الشكوى والتذمر وسيلته لتصفية حساباتِه مع محيطه!

والبعض أدمنَ الشكاية لمواقف (مرَّ) بها لاتزال مرارتُها عالقةً في فِكره وأوجاعها مستوطنة روحه!

وفي المقابل، لا تخلو الحياةُ من بَشر نتعلَّم منهم فنَّ إدارة المواقف؛ ففي قصة رمزية حُكي أنَّ صغيرًا كان يسكن كوخًا بلا سقفٍ مع والدته، وكان الحالُ ضيقًا، واليدُ قصيرة، والفقر قد بلغ منتهاه، وحدث أنْ هطلَ مطرٌ شديد عليهم في إحدى الليالي فما كان منهما إلّا أن احتميا بباب الكوخ، وبينما هما تحت الباب الخشبيِّ والمطر يضرب بقوة عليه.. قال الصغيرُ لأمه: ما أسعدنا يا أماه، وأعظم نعمة الله علينا بأنْ وهبَنا هذا البابَ!

وكم من مريض قرَّر الأطباءُ أنَّ مدة بقائه في الحياة محدودةٌ، إلَّا أنه، وبإرادة الله أولًا، ثم لنفسه الراضية وشدة تفاؤله، استطاع الجسمُ مقاومةَ المرض، والانتصار عليه!

ثق أنك بالرِّضا ستعانقُ السَّعادة، وستصل لقمم النجاح، وستهنأ بالعيش الكريم، وستنعم بصحة جيدة وعلاقات متينة، ما رأيك أنْ تعيش يومًا دونَ شكوى.. ستجد للحياة رونقًا جميلًا!

شعاع:

أُغالبُ الليلَ الحزينَ الطويلْ

أغالبُ الداءَ المقيمَ الوبيلْ

أغالبُ الآلامَ مهما طغَتْ

بحسبيَ اللهُ ونعْمَ الوكيلْ

فحسبيَ اللهُ قُبيلَ الشُّروق

وحسبيَ اللهُ بُعَيْدَ الأصيلْ

وحسبيَ اللهُ إذا رضَني

بصدرِه المشؤوم همّي الثقيلْ

وحسبيَ اللهُ إذا أسبلتْ

دموعها عين الفقير العليلْ

يا ربُّ أنت المرتجى سيّدي

أنِرْ لخطوتي سواءَ السّبيلْ

(غازي القصيبي)



كيف تحقق الرِّضا؟

مما اتُفِقَ عليه أنَّ حياة البشر، وما يعتريها من سعادة وشقاء ونجاح وفشل يعود بالدرجة الأولى لطبيعة تفكيرهم، فحياتُك كما قيل: "مِن صُنع أفكارِكَ! أفكارُكَ وحدَها مَن يعطي للحياة طعمًا كالشَّهد، وربما جعلتْها علقمًا مُرًّا، وهي مَن يرسم للحياة أجملَ الصور، وربما كان أقبحَها فاختر لنفسكَ ما شئتَ من أفكار!" وعليه؛ فإنَّ خيرَ هدية تقدِّمها لنفسكَ أنْ تتبنَّى أفكارًا إيجابية، وسأهديكَ اليوم أفكارًا جميلة لتحقيق السِّمة الأبرز عند السُّعداء وهي (الرضا):



١- افهم الحياةَ وطباعها وأخلاقها وتعلَّم قوانينها، ستعرف حينها أنَّ الوجع طبيعيٌّ والألم حتميٌّ، والفقد لابدَّ منه، فخفِّض عليك، فالأمر أهونُ وأصغرُ ممَّا تظنُّ، ولا تجعل لليأس دربًا لكَ وإنْ عانيتَ من حدَثٍ أو أسهرَ موقف ليلَكَ!

٢- عندما تواجهك (أزمة): فلا تهدر وقتك في الشكوى، توقَّف عن العودة للماضي، وفكِّر في الحلّ، الحلِّ فقط! وتأكَّد أنَّ الله لن يضع في طريقك عقبةً لا تستطيع تجاوُزها، ولا حاجزًا لا تستطيع قفزه، ولا حفرة تعجز عن الخروج منها.

٣- إخفاقك وعدم اكتمال مشاريعكَ وعثراتكَ ليس نهاية العالم ولا يعني تعاستكَ؛ فلا تجمع عليكَ مصيبتيْن: مصيبة الحدث، وتضيف لها مصيبة الشكوى المُميتة واليأس، فلا شيءَ أقتلُ للروح،



ولا أضيعَ للحياة
من الاعتقاد بأنَّ
الوضع السيئ دائم،
وأنَّ الموقف الموجع باقٍ إلى
ما لا نهاية وتسلَّ دائمًا وأبدًا بقوله
تعالى ﴿لَا تَدْرِي لَعَلَّ اللَّهَ يُحْدِثُ بَعْدَ
ذَٰلِكَ أَمْرًا﴾ فلعلَّ الخيرَ على أبوابكَ قد تأهَّبَ
لطَرْقِه، فدونكَ الرضا سلاحًا وعُدَّةً!

٤- إنْ أردتَ حياةً سعيدة هانئة؛ فخلِّص نفسَكَ من السلبيّين، وحرِّر نفسَكَ من أيِّ مصدر للإزعاج، وأولهم الشخصياتُ كثيرة الشكاية دائمة النواح، تلك الشخصياتُ التي لا تقدِّر نعمة ولا تثمِّن منحةً؛ لأنَّ النتيجة في الغالب أنك ستنحى منحاهم، تذكَّر أنَّ أيامَكَ محدودةٌ، وعمرَكَ أثمنُ من أنْ تضيِّعَه على ما لا ينفعُكَ!

٥- يقول صاحب كتاب (هذه حياتك): "الرضا أول مفاتيح النجاح" ففي كلِّ صباح افتَح نافذة روحك على جميل الأشياء، وعينيْك لمُشرِق الألوان، وأذنيْك لعذب النغمات، وعقلك لجميل الأفكار، ورئتيْك لنقيِّ الهواء، تحرَّك مستعينًا بالله، لا شاكيًا ولا ساخطًا على الأمس، ولا قلقًا من الغد، راضيًا بما قسَم الله لكَ، وصابرًا لما حكَم به، وقانعًا بما وهبه لكَ، وأبشِر بعدها بالخير.

٦- لن يتحقق لكَ الرِّضا وأنت ناقمٌ على نفسِكَ، تقبَّل شكلكَ وجنسيتكَ وعائلتكَ وبشرتكَ، وكلَّ هذه الأمور؛ لأنك حينما ترضى عن ذاتك فقد خطوتَ الخطةَ الأهمَّ نحو الرِّضا عن الحياة.

٧- مشكلة البَشر الأولى أنهم يفكرونَ بما ينقصهم ولا يفكرونَ بما يملكونَ، وهم يملكونَ ما لا يقدَّر بثمَن، هل سمعتَ بمُبصِر قد عرَض بصرَه للبيع بكنوز الأرض؟!، إنْ شعرتَ بشيء من الضيق، وزارك شعورٌ بعدم الرضا... فخُذ ورقة وقلمًا ودوِّنْ فقط ٢٠ نعمة منحكَ اللهُ إيَّاها، ثمَّ تخيَّل فقْدَ واحدة منها، وتأمَّل كيف ستكونُ حياتكَ! يقول الفيلسوف (ثورتونوايلدر): "لا يمكن القولُ إننا على قيدِ الحياة إلَّا في تلك اللحظاتِ التي تعي فيها عقولنا ما نمتلكه من ثرواتٍ!"

٨- لا تمدَّ العين ولا تتابِع البشر ولا تتَّبع أخبارَهم... أين ذهبوا؟ وماذا أكلوا؟ ومتى سافروا؟ فتلك العقلية جزمًا لن تشعر بالرِّضا ولن تسعد بالسكينة؛ لأنَّ هذا السلوك مآلُه مقارنةٌ تُشعِل النيرانَ بداخله! وممَّا يضع حدًّا أقصى لسعادة الإنسان أنْ يقارن بين ما ينقصه، وما اكتمل عند مَن حوله!

٩- لا تكُن شَرِهًا في مطالبكَ، وأنا لستُ ضدَّ الطُّموح والتطلُّع! ولكنَّ التوسع الزَّائد في اشتهاء ما لا يُملَكُ يدمِّر بنيان الرِّضا، وكلما تواضعَت مَطالبُنا من الحياة ازدادَت فرصُنا للسعادة والرِّضا عما حققناه لأنفسِنا من مطالبنا البسيطة.

١٠- تأملتُ في حال البشر فوجدتُ أنَّ ممَّا يجلب لهم التعاسة وعدم الرِّضا أنْ ينتظروا سببًا يجعلهم راضين سعداءَ، وأقول: لسنا بحاجة للانتظار، فلدينا الآن ألفُ سببٍ يجعلنا سعداء، ففتِّش عن أحدها الآن.

١١- تعرَّف على مواهبكَ وقدراتكَ ونقاط قوتكَ، واشرَع بخُططٍ لتعزيزها



واستثمارها، اجعل لكَ بصمةً في كلِّ مكان تكونُ فيه، ومعه سيكونَ الذِّكر الحَسَن واستشعار متعةَ فعْل الخير.

١٢- من أعظم محققاتِ الرِّضا وجالباتِ السكينة - ولاشكَّ - الاطمئنانُ التامُّ والإيمانُ الجازم بأنَّ كلَّ ما في هذا الكون إنما هو بيد الله ولا يحدُث فيه شيء إلَّا بقضائه وقدره ﴿وَمَا تَسْقُطُ مِن وَرَقَةٍ إِلَّا يَعْلَمُهَا﴾ يقول (الغزاليُّ): "إحساسُ المؤمن بأنَّ زمام العالَم لن يفلتَ من يد الله، يقذفُ بمقادير كبيرة من الطمأنينة في فؤاده، مَهما اضطربَت الأحداثُ وتقلبَت الأحوالُ".

١٣- لا تتعامل مع الآخرين بنظام (اللَّقطة السَّريعة) فتعتقد بلَقطة واحدة من حياة مَن حولك إمَّا (سَفرة أو منزلًا فخمًا أو سيارة فارهة) أنَّ كلَّ ما في حياتهم كاملٌ، وأنهم يعيشونَ حياةً غاية في الراحة وأنك الشقيُّ التعيس قليلُ الحظ! وأذكِّرُك بأنَّ هناك تفاصيلَ خافيةً عليكَ من أحوال الناس ربما لو كنتَ صاحبَها قصمَت ظهرَكَ!

شعر

علمتني الحياةُ أنْ أتلقى ... كلَّ ألوانها رضًا وقبولا
ورأيتُ الرِّضا يخفف أثقالي ... ويُلقي على المآسي سُدولا
والذي أُلهِمَ الرِّضا لا تراه ... أبدَ الدّهر حاسدًا أو عذولا
فالرِّضا نعمةٌ من الله لم ... يسعَد بها في العباد إلَّا القليلا

كيف تحقق الرِّضا؟

إخفاقك ليس نهاية العالم

خلّص نفسك من السلبيّين

افتح نافذة روحك على جميل الأشياء

خذ ورقة وقلمًا ودوّن فقط ٢٠ نعمة، ثمّ تخيّل فقْد واحدة

لن يضع الله في طريقك عقبة لا تستطيع تجاوزها

ممن تجزم بسعادتهم يعانون مشاكل ربما لو كنت صاحبها لقصمت ظهرك

تعرّف على مواهبك واشرع في تعزيزها

لست بحاجة لانتظار سبب لتسعد فلديك الآن ألف سبب

تقبّل ذاتك بكل تفاصيلها

افهم الحياة فالوجع طبيعيّ

لا تمدّ العين ولا تقارن نفسك بغيرك

كلّ ما في هذا الكون إنما هو بيد الله

لا تكن شرِهًا في مطالبك

عندما تواجهك (أزمة) فكر في الحل فقط



- لن تعفيك الدنيا من الخصوم!
- ولن تغادرها خاليًا من الأعداء!
- ولن تنعمَ يومًا دونَ كاره لك!
- إنْ نجحتَ فسيظهر لكَ أعداءٌ!
- وإنْ تقدَّمْتَ فهناك مَن يتربَّصُ!
- وإنْ تميزتَ فثمة بشر يعادونَ التميز، ويرونه احتقاراً لذواتهم!

ولكنَّ السؤال: هل كلُّ عدوٍّ نقمةٌ!

وهل وجودُ الخصوم بجملتهم شرٌّ لنا؟

فرقٌ بين عداوة تُصنَع من سوء تدبير وقلة أدب ووقاحة سلوك، وبين عداوة يصنعها التفوق والنجاح!

بعضُ العداوات باطنُه فيه الرحمةُ وظاهرُهُ من قِبَلِه العذابُ!

قال حكيم: "لا تثريبَ عليكَ إنْ كرهتَ حضورَ المواقف السلبية والسلبيين.. لكنَّ اللومَ يطالُكَ إنْ لم تستفد منها!"

وما أروعَ تلك المقولة: "عندما تجد نفسكَ في حفرة، فأولُ خطوة للخروج هي أنْ تتوقفَ عن الحفر، ثم ابحثْ عن وسيلة للخروج، ولا تنسَ أنْ تملأ جيوبكَ بالتراب!"



وقـال (الشافعيُّ)

رحـمـه الله- في

فضل الأعداء:

عداتي لهم فضلٌ عليَّ ومنَّةٌ

فلا قطعَ الرحمنُ عنّي الأعاديا

فهمْ بحثُوا عن زلّتي فاجتنبتُها

وهمْ نافسُوني فارتقيتُ المعاليا

بعضُ العداواتِ التي ساقها لك نبوغُكَ وتفوُّقكَ تحمل معها نعمًا عظيمة ومنحًا جليلة!

وأنا هنا لا أدعو لاستجلاب الخصومات وصناعة الخصوم؛ فهي طيشٌ وحمقٌ وضَعفُ عقلٍ وبضاعةُ السُّفهاءِ!

ولكنَّ هناك من الخصوماتِ ما لا تستطيع دفعَه، ولا تقدرُ على ردِّه!

يكفي أنها تجلي لك معادنَ البشر!

تُميِّز لكَ المُحبَّ مِن الكاره،

والحاقد مِن الناصح!

يقول (إيليا أبو ماضي): "لو تعمَّق المرء مليًا في استجلاء الأشياء وأسرارها لشكَرَ عدوَّه كما يشكُر صديقَه!"

العدوُّ ينمِّي فيك ملَكةَ الصَّبر، ويقوِّي عندكَ مهارةَ الهدوء..العدوُّ يجعلك تعرف قدْرَ الصَّديق!

العدوُّ يذكِّرك بأخطاء ربما سكتَ عنها الصديقُ وتعامى عنها المحبُّ!

المرض عدوٌّ... لكن هو مَن حرَّكَ الأطباء والمختصين لإنقاذ البشرية من الأوبئة والأمراض!

الفقر عدوٌّ.... لكن هو مَن دفع الأغنياءَ وحرَّضَهم على مجانبته بالاستثمار والمشاريع!

الجهل عدوٌّ... لكن هو مَن حفز البشر لطلب العلم واكتشاف المعاني!

الجوع عدوٌّ..... ولكنه ذو فضل ويد بيضاء، ولولاه ما كان هذا الإبداعُ والتنوعُ في صناعة الغذاء!

القلق عدوٌّ.... ولكنه بدونه لن نعتني بصحة، ولن نهتم بالتربية، ولن نسعى لرزق!

الحرب عدوٌّ.... ولكنَّ الأمم التي لا تخشى عدوًّا، ولا تترقب هجومًا تتخدَّر وتستسلم للترف والقعود، وتسترسل مع المُتع والشهواتِ فيدبَّ الضَّعفُ فيها!

الأزماتُ عدوٌّ....... لكن مَن يعلِّمُنا غيرها؟ فهي أعظمُ معين بعد الله في تقوية الذات واكتساب الخبراتِ وفهم الحياة، فلا شيء يخونُ البشر والمجتمعاتِ مثل الرِّخاء!

النقد عدوٌّ...... ولكنه يجلي لنا ما خفِيَ علينا ويوضح ما غاب عنّا من أخطاء! ولكن انتقِ الناقدَ بعناية، يقول (جون سي ماكسويل): "عندما نداوم على تسجيل الأخطاء التي ارتُكِبَتْ ضدّنا نكشف بذلك عن قلة النضج والنقص في الإدراك لدينا. فالذين لا يسامحونَ بالغالب لا ينجحونَ!"

والآن هل عرفتَ قيمة وجود الأعداء؟

ومضة قلم

تذكَّر أنّ انقلابة إيجابية في حياتك لن تحدث مادمتَ متمسّكًا بأشيائك وعاداتك وأفكارك القديمة!



رزق!

لا قضيةَ تشغل البشر كقضية الرزق ومطاردته، والتنقيب عن منابعه والتفتيش عن مناجمه؛ فالبشرُ يستيقظونَ بالصبح، وقلوبهم معلَّقة بالرِّزق، وعقولهم منشغلة بهمٍّ تحصيله، فإنْ تمنّوا تقدَّم الرزقُ على الأمنيات، وإنْ دعوْا ربَّهم سبقَ الرزقُ كلَّ شيء! فلا يهنأ لهم عيشٌ ولا يطيبُ لهم منامٌ؛ لأنَّ الرِّزق والتفكير فيه قد جثمَ على صدورهم وأسَرَهم!



والسؤال: ما الرزقُ الذي يطلبه البشرُ وينشده الناسُ؟

إنَّ الرزق الذي ينشده البشرُ في الجملة لا يتجاوز المالَ والعقارَ، وكلَّ ما يدخل الجيب!

فصاحبُ الرِّزق من لديه مال جمٌّ... ويَسارٌ وافرٌ!

وعليه؛ يُحكَم على مَن كان صاحب حاجة مادية أنه حُرِم الرزقَ!

وهذا الفهم - لاشكَّ - تنكَّبَ عن الدَّرب في فهم الرِّزق!

قال (ابن منظور) في لسان العرب: "الرزقُ هو ما تقوم به حياة كلِّ كائن حيٍّ ماديًا كان أو معنويًا!"

إذَنْ؛ مفهوم الرزق أوسعُ بكثير من أنْ يُختزَل في رصيد أو عقار أو سيارة أو ممتلك ماديٍّ!

وقد ذهل الكثيرُ عما رزقهم الله تعالى من أرزاق معنوية؛ ظنًّا منهم أنَّ الرِّزقَ فقط في المال!

فظنُّوا أنَّ الله حرمهم الرزق ومنحَه آخرين، والرزقُ قد غمرهم من رؤوسهم إلى أخمص أقدامهم!

تساءل ذات يوم (إيليا أبو ماضي) وقال: كم هي مساحةُ دنياك؟



وأقــــول: الــكــونُ سيكونُ لنا وطنًا إذا اتَّسَع الفهمُ وتمدَّد الإدراكُ!

ويجب أنْ يشمل هذا الاتساعُ مفاهيمَ كثيرةً ومنها المفهومُ الحقيقيُّ للرزق!

سأكشفُ لك الغطاء، وأُميطُ اللثام، وأجلي لك مفهومَ الرزق... فخُذ منّي:

- رزق، وأعظم رزق، **أنْ تكونَ مؤمنًا موحّدًا**، وغيركَ قد اتخذ الجرذان ربًّا إلهًا له!
- رزق **أنْ يكونَ لك وطنٌ آمنٌ**، وغيركَ قد أنهكتْه الحروبُ!
- رزق **أنْ تكونَ قانعًا راضيًا**، وغيركَ يمدُّ النَّظر، ويرسل الطرفَ مقارنًا فلم يكن له من هذا إلَّا الحسرات!
- رزق **أنْ تُوفَّقَ للصَّلاة والصّيام**، وغيركَ يتهيأ ليكونَ حطبًا لجهنم!
- رزق **أنْ تُحسِن الظنَّ بالله**، وأنْ تملك أملًا مشرقًا وتفاؤلًا مزهرًا، وغيرُكَ قد ضرب اليأسُ أطنابَه في روحه!
- رزق **أنْ تنعم بالأمن**، وغيركَ ينام ليلَه خائفًا يترقب!
- رزق **أنْ تدرَّ لكَ الدنيا بحلاوتها**، وغيركَ لاتفتأ تنهشه الليالي بأظفارها!
- رزق **أنْ يكونَ لك جارٌ كريمٌ**، وآخرونَ قد ابتُلوا بجيران لا أخلاقَ لهم!
- رزق **أنْ يكونَ لك أبناءٌ**، وغيركَ ينشد الإنجابَ ولو اقتضى الأمرُ التضحية بماله كلِّه!
- رزق **أنْ يعينك الله على الصَّدقة والبذل**، وغيركَ شحيحٌ مُمسِك!
- رزق **أنْ تمرَّ على الرَّوض فتستمتع بمنظره** وبالورد فتستنشق

شذاه، وغيركَ يُعادي الجمالَ!

- رزق **أنْ تجد حضنًا تدفن فيه همَّك**، وتختبئ فيه عند الأزمات، وغيركَ قد تربَّص به الأعداءُ من كلِّ جانب!
- رزق **أنْ تُذكَر بالخير ويدعو لك مَن حولك**، وغيركَ لا يُذكَر إلَّا بالشرِّ!
- رزق **أنْ تملك سيارة**، وغيركَ أضناه البحثُ يوميًّا عمَّن ينقله!
- رزق **أنْ تنام في غرفة وثيرة لا قيظ ولا مطر ولاريح**، وغيركَ بين زلازل مدمرة وأعاصير قاتلة وفيضاناتٍ مُغرقة!
- رزق **أنْ يكونَ لك أسرة وإخوة وأخوات وأبناء عمومة**، وغيركَ مقطوع من شجرة وحيدًا فريدًا!
- رزق **أنْ تملك قلبًا رحيمًا يحدب على المساكين**، وغيركَ قلبُه قاسٍ لايرحمُ!
- رزق **أنْ يكونَ لك أمٌّ حنونٌ وأبٌ عطوفٌ** وقد عمَّ اليُتمُ الأرجاء!
- رزق **أنْ تحبَّ الخير للناس**: لا حسدَ ولا غلَّ، وغيركَ قد أوقد الحسدَ نيرانًا متقدة بين أحشائه وضلوعه!
- رزق **أنْ تكونَ سمحًا هينًا لينًا**، وغيركَ يفيض عسرًا ويقطر قسوة!!
- رزق **أنْ تنام قرير العين**: لا سهرَ ولا همَّ ولا أرقَ ولا وجعَ، وغيركَ قد أسهرَه الدَّين، وأطال ليلَه المرضُ!
- رزق **أنْ تقرأ وتكتب**، وغيركَ يتمنى حرفًا يقرأه!
- رزق **أنْ تسمع الأذانَ وتُجاورَ بيوتَ الله وتزورها بأمان**، وغيركَ يقطع المسافات والبيد لكي يصلّي فرضًا!
- رزق **أنْ تملك كُليَة تنقي دونَ أيِّ جهد**، وغيركَ يحتاج لساعات غسيل!
- رزق **أنْ توهب نعمة، وتُبعَد عنك نقمة**، ويهديك الله للبرِّ، ويدفع عنك الشرَّ وفعله!



تلك نماذج أضربُ بها المثلَ فقط.. وإلَّا فالحصرُ يَستعصي!

والآن، هل عرفتَ كم غمركَ رزقُ الله وفاض عليك؟!

وقفاتٌ مع الرزق!

١- الأرزاقُ قد قسَّمَها ربي، ولن تغادرَ هذه الدنيا حتى تأخذَ ماقدَّرَه اللهُ لكَ!

يقول الحسَنُ البَصريُّ: علمتُ أنَّ رزقي لن يأخذَه غيري فاطمأنَّ قلبي!

٢- لا علاقةَ للذَّكاء ودقَّة الفهم بالرزق؛ فالجاهلُ يُرزَق، والصغيرُ يُرزَق، والضعيفُ يُرزَق.

لو كانت الأرزاقُ تجري على الحجا
لهلكنَ إذَن من جهلهنَّ البهائمُ

٣- "الرزقُ الدنيويُّ يحصل للمؤمن والكافر، وأمَّا رزقُ القلوب من العلم والإيمان ومحبة الله وخشيته ورجائه، ونحو ذلك: فلا يعطيها إلَّا مَن يُحبُّ" (ابن سعدي)

٤- ربما يبذل الإنسانُ من الجهد أعظمَه، ومع ذلك لايحصل شيءٌ؛ فلله الأمرُ من قبلُ ومن بعدُ.

أُغرِّبُ خلفَ الرِّزق وهو مُشرِّق
وأُقسمُ لو شرَّقت راح يُغرِّبُ

يقول (الشعراويُّ): "ما كان لك سيأتيكَ ولو على ضعفٍ، ومالم يُكتَب لك لن تناله بقوتك!"

ومضة قلم



السَّعيدُ لاَ يَملكُ كُل شَيء، ولَكنهُ يَسعدُ بأَيِّ شَيءَ يَملكُ



أنْ تكونَ قانعًا راضيًا
أنْ توفّق للصّلاة والصّيام
أنْ تنعم بالأمن
أنْ تُحسن الظنّ باللّه
أنْ يكونَ لك أبناءٌ
أنْ يكونَ لك جارٌ كريمٌ
أنْ تملك كُلية تنقّي دونَ أيّ جهد
أنْ تقرأ وتكتب
أنْ تنام قرير العين
أنْ تجد حضنًا تدفن فيه همّك
أنْ تُذكر بالخير
أنْ تمرّ على الرّوض فتستمتع بمنظره
أنْ يعينك اللّه على الصّدقة والبذل
أنْ تكونَ قانعًا راضيًا
أنْ تكونَ مؤمنًا موحّدًا
أنْ يكونَ لك وطنٌ آمنٌ
رزق



هي لحظات.. فاستمتِع بها!

يُحكى أنَّ رجلًا كان يملك قدرًا عظيمًا من الذَّهب والألماس وقد دفنَها تحتَ أكوام التُّراب، وكان يعودُ كنزَه يوميًّا حيث يحفُر ويحصي الذهبَ والألماس قطعة قطعة، وقد كان بخيلًا مُمسكًا، وقد أثار كثرةُ تردُّدِه على هذا المكان انتباهَ أحد اللصوص؛ فراقبَه وعرفَ مكانَ هذا الكنز الثمين، ولم يتأخر هذا اللصُّ عن مباغتة الرجل؛ فجاء للمكان في غفلة منه، وحفر المكانَ وأخذ المجوهراتِ، ثم ولَّى هاربًا، وفي الصباح حضر الرجلُ كعادته للاطمئنان على المجوهراتِ فلم يجدها؛ فغرق في حزنٍ شديد، وبدأ في العويلِ والبكاء، فرآه أحدُ جيرانه وقال له: توقَّف عن البكاء وكُفَّ عن النواح وسأعطيك حلًّا لمشكلتك! قال: أدركني! قال له الجارُ: ادفن بعضَ الحصى وتخيَّله ذهبًا وستؤدي المهمة نفسها، بالكفاءة نفسها؛ حيث إنك لم تكن في الأصل تستفيد من ذاك الكنز الذي سُرِق!



وتلك قصة تحكي حالَ الكثير من البشر ممَّن يمتلك الكثيرَ، ويباشر أروعَ الأشياء لكنه لا يستمتع بها!

- يسافرونَ لأجمل المدن، لكن الاستمتاع لا يكونَ بالمستوى المتوقَّع!
- يرتادونَ فنادقَ فارهة، ومع هذا نصيبُهم من المتعة محدود!
- يزورونَ أماكن باذخة الجمال وكأنهم لم يذهبوا إليها!
- يحضرونَ مناسباتٍ فيها مايسرُّ الخاطرَ، ومع هذا لا ترتسم على ثغورهم أيُّ ابتسامة رضا!



- يـأكـلـونَ ألـــذَّ وأشهى الوجباتِ دونَ تلذُّذ بطعمها!

ما أحوجَنا أنْ نتعلم من الصِّغار مهارةً من أروع وأرقى وأهمِّ المهاراتِ؛ ألا وهـي الاستغراقُ في اللحظة، والانغماسُ في المشهد دونَ قلق من مستقبل غامض، أو حزن من ماض أليم؛ فعندما يلعبونَ، أو يرسمونَ، أو يأكلونَ، أو يسبَحونَ تجدهم غايةً في الاستمتاع!

يعرِّف (مالك بن نبي) الفعالية بأنها: "استخلاصُ أكبر قدْر من الفائدة من الشيء! وأحسب أنَّ هـؤلاء الصغار في مستوى عالٍ جدًّا من الفعالية يفوق الكبارَ بمراحل في هذا الأمر!"

إنَّ مهارة القلق وتوسُّع التفكير ونسيان اللحظة هي مهارةٌ مكتسَبة - للأسف - لدى البشر، لم نولد عليها ولكن اكتُسِبَت مع الأيام، وهي مهاراتٌ تجعل الماضي يجثو على الحاضر، وتجعل المستقبلَ يزاحم اللحظة ويكدِّرها، وهنا مكمن المشكلة!

إنَّ أغلبَ البشر بحسب الدراساتِ لا يستمتعونَ بالأشياء إلَّا ما نسبته ١٠٪ على أكثر تقدير! أيّ إنهم يمـرُّونَ على الرِّياض وبساتين الـورد ولا يستمتعونَ بتفاصيلها إلَّا بتلك النسبة البسيطة!

ومثلها الأصواتُ الجميلة والنغماتُ المشجية! ومثلها الروائحُ الزكيَّة لا يستنشقونَ منها إلَّا القليل استمتاعًا! فما السرُّ يا تُرى في هذا الهدر الكبير، وفي فوات مواطن المتعة ومراتع الجمال؟!

وأحسبُ أنَّ لعدم الاستمتاع بالحياة أسبابًا عدَّة من أهمها: عدمُ التركيز

وخلطُ الأمور ببعضها؛ فالبعضُ يأكل ويتصفّح الجهاز، وذاك يقرأ ويشاهد التلفزيونَ، وثالث يجلسُ مع أسرته وقد نقل إليهم همَّ عملِه، وذاك يمارسُ الرياضة، ويفكر في تلك الكلمة الجارحة التي سمعها من زميل، والآخر يسافر وقد حمل همَّه معه فكان سفرُه سفرَ جسدٍ وهو الذي ينفي عنه (العقاد) رحمه الله- صفة السفر بقوله: "السَّفر الحقيقيُّ هو سفرُ الروح لا سفر الجسد"! وكذلك فإنَّ أكثرَ ما يؤذي أحاسيس الرضا والاستمتاع أنْ نحيط المشهدَ بعلاماتِ الاستفهام ونضعَه في موطن الشكّ والسؤال بـ: هل هذا شيء يفرح ويشبع ما في دواخلنا؟

يقول المفكر (د. عبدالكريم بكار): "السَّعادة تعشق الغفلة وتؤذيها المقارناتُ!" وضرب بالعصفور مثلًا حيث يستمر مغرِّدًا مرحًا جذلًا حتى ولو لم يحصِّل إلَّا كسرةَ خبز!

لذا؛ أنصحك حالَ السَّفر أنْ تتخفف - ما أمكنك - من هواتفك ومواقع التواصل والبريد الإلكتروني؛ حتى تنعَم بحياة جديدة!

وإنْ كنتَ في رحلة لمكان ما فاستمتعِ بما ستمرُّ عليه قبل الوصول لبغيتك، فربما كان الطريقُ أجملَ من المكان المقصود!

ولاترحّل فكرةَ الجلوس لوقت أطول مع عائلتك لحين وصولك لمنصب ما، أو لرصيد محدد، أو تحقيقك لهدف معين!

فمن سيضمن أنك ستعيشُ لغدٍ؟!

ويبدو أنَّ ثمة اعتقادًا في اللاوعي يحضر على نحو مستمر يقول: إنَّ التفكير في الماضي والمستقبل سيجعلك أكثرَ سعادة، وثمة هاتفًا في دواخلنا يقول: كيف تسعد، وكيف تضحك، وكيف، تأنس، وكيف تستمتع، وقد حدث لك كذا ومررتَ بكذا، وربما يقع لك كذا؟!

يقول (برايان تريسي): "إنَّ البحثَ عن السَّعادة لابدَّ أن يكونَ أساسًا



لكلِّ ما تفعله؛ فعملك وأصدقاؤك لابدَّ
أنْ توفر لك قدرًا معينًا من السَّعادة"

وأقول: إنَّ استجلاب السَّعادة أدعى في الأوقات والأشياء التي وُجِدَت للاستمتاع أصلًا كالسَّفر!

انفصِلْ عن الزَّمن تمامًا ولا تراقِب عقاربَ الساعة، استغرِق في اللحظة، وتخلَّص من كلِّ قيد يعكِّر عليك صفوَ اللحظة، ووظّف كلَّ حواسك للاستمتاع باللحظة؛ فالعقلُ لا يحتمل سوى فكرة واحدة إمَّا همًّا وإمَّا فرحًا ولايمكنك الجمع بينهما؛ فحضورُ الأفكار المقلقة كالتفكير في الصحة أو في خسارتك سوق الأسهم، أو في مديرك المزعج، أو في مستقبل أولادك سينغِّصُ ويُفسِدُ عليك اللحظة تمامًا!

لن تستمتع بحياتك وأنت أسيرٌ لهاتفك الذكيِّ وتبدو معه كالمغلوب على أمره لاحولَ ولاطولَ! ولن تنسى همَّك وتسترخي وأنت على اطلاع مستمرّ على مدار اللحظة على مواقع التواصل!

علّم مَن حولك أنْ لايذكروكَ بمَهامكَ أو مسؤولياتكَ أو أيِّ أمر يشغلُك!
استمتِع بكونك حيًّا مُعافى آمنًا، استمتِع بكلِّ مقوماتِ الحياة من حولِك، استمتِع بكلِّ هباتِ الخالق في هذا الكون من شمس وقمر، ليل ونهار، بحار وأنهار وأمطار، وأزهار وأطيار وأشجار!

والماءُ حولك فضَّةٌ رقراقةٌ
والشمسُ فوقك عسْجدٌ يتضرَّمُ
هشَّتْ لك الدنيا فما لك واجمًا؟
وتبسَّمتْ فعلامَ لا تتبسَّمُ؟

يقول (كارميل ماكونيل): "السَّعادة شعورٌ يتمُّ الشُّعور به بقوة أكبر إذا كنت بالفعل واعيًا للَّحظة الحالية!"

ويؤكد (سيزار بافيس) على حقيقة غفل عنها الكثيرُ بقوله: "إننا لا نتذكر أيامًا، إننا نتذكر لحظات!"

استمتعِ باللَّحظة، فأنت لا تملك المستقبلَ ولا الماضي لكنك تملكُ الحاضر، وقطارُ السَّعادة ربما يستثقل الوقوفَ في محطتكَ إذا ما وجد منك جفاءً وصُدودًا وعدم احتفاء بمَقْدَمِه.

يقول (أندرو ماثيوز): "إنَّ المعيار الذي نقيس به راحة البال ومقدار الكفاءة الشخصية يتحدَّدُ حسب القدرة على عيش اللحظة؛ بغضِّ النَّظر عما حدثَ بالأمس، وما سيحدُث في الغد!"

نعم، ومن هذا المنطلق يتبلور المعنى الحقيقي للسعادة، وهو مدى قوتك وقدرتك على تركيز تفكيرِكَ على اللحظة التي تعيشُها!

ومضة قلم

سوف يتحطم مركب حياتك على صخور الدهشة عندما تبالغ في توقعاتك عن الآخرين، وسوف تفقد الحياة بهجتها إذا اعتمدت على الآخرين؛ لتحقيق سعادتك.



التفاؤلُ.. خيارُكَ الوحيدُ!

لا شيء - بعد توفيق الله في هذه الدنيا ورعايته وحفظه - يُضاهي سلاحَ التفاؤل؛ فهو قيمة فكرية تولِّد بناءً نفسيًّا متماسكًا، وهو فضيلة أخلاقية تصنع شخصية سوية منتِجة تصدِّر الفرحَ وتزرع الأملَ. التفاؤلُ شعورٌ جازمٌ بتحسُّن الأمور وحضور الخير، وهو يولِّد انفعالاتٍ إيجابية تحرِّض على السلوك الجيد وتقوى معه الإرادة وتتعاظمُ العزيمة. التفاؤلُ يعني انشراحَ القلب وتوقُّعَ الخير، ويُعِين على إدراك الهدف؛ وهو يجلب الطّمأنينة وسكونَ النّفس، وفيه اقتداء بسيد الخلق القائل «وأنـا مبشِّرُهم إذا أيسوا»، والقائل «سدِّدوا وقارِبوا، وأبشِروا»؛ كما أنّه يحبِّب النَّاس لصاحبه ويحبِّبه للناس كذلك، فالناسُ يحبُّونَ مَن يبشّرهم ويستأنس بهم، ويكفي أنَّ ضدَّه هو الانهزامُ والسلبية واليأس، وتلك الأشياء جماع للشر، وكلٌّ واحد منها يعطِّل الحياة ويدمِّر النفوس.



وأصاب حكيم كبد الحقيقة عندما وصف المتشائم بأنّه "مَيّت الأحياء".

يقول (محمد راتب النابلسيّ): "التفاؤلُ أنْ ترى ما عند الله، وأنْ تكونَ واثقًا بما في يدي الله أوثق منك بما في يديك، التفاؤل أنْ ترى الهدفَ البعيد، فإذا حالتْ عقباتٌ دونه وأنت مُصرٌّ عليه فأنت متفائل"!.
وأظهرت دراسة علمية جديدة في كندا أنَّ "المتفائلين" هم أكثر "حكمة"



من "المتشائمين"، وأنَّ المـرارة تُبعِد الشخصَ عن الحكمة؛ لأنه لا يستخلصُ الدروسَ.

يقول عالم النفس (مارتن سيلجمان):

"إنَّ التفاؤل دفاع جيدٌ ضدَّ التعاسة، وإنَّ التفاؤل يمكن أنْ يُتعلَّم".

والسؤال هنا: كيف نتعلم التفاؤل ونصل لتلك النفسية الراقية والوضعية الشعورية الجميلة؟. (جيم رون) يقول: "الشخصية ليست شيئًا وُلِدْتَ به ولا يمكن تغييرُه، مثل بصمة الأصابع. الشخصية هي شيء لم تولد به، وتتحمَّل المسؤولية كاملة لتشكليها كما تريد":

سأهديك خمسة أساليب ترفعُ من روحك المعنوية، وتحسِّن من حالتكَ النفسية وتُعينُكَ على اكتساب جرعاتِ تفاؤل وهي وسائل مُجرَّبة:

١. يقول (مايكل دبليو): "قبل أنْ تتطلع إلى شفاء عقلكَ، عليك أولًا أنْ تقيم جسدَكَ"!

أثبتَت الدراساتُ وجود علاقة وطيدة بين وضعِكَ الجسديِّ وحالتكَ النفسية؛ فالمتشائمونَ يمشونَ مترهلي الأطراف وظهورهم بحدب متعمَّد وأيديهم مهدَلة ورؤوسهم منحنيَّة! ارفَع رأسَكَ، واصلُب ظهرَك، واجعَل أكتافك سامقةً؛ وسترى الفارقَ الكبير في نفسيتِكَ.

٢. تحدَّث بنبرة السَّعيد الواثق المتفائل.

وسيلة علاجية معروفة مضمونها أنَّ الإنسان إنْ أراد أنْ يتمثل وضعًا أو طبعًا؛ فلْيتصرَّف كما يتصرَّفُ أصحابُها. إنْ أردتَ الثقة فتصرَّف كما يتصرَّف الواثقُ، وإنْ أردتَ السَّعادة فاعمل كما يعمل الواثقون. إنْ أردتَ التفاؤل يكسو روحك وعقلك فتحدَّث بلغة متفائلة دافئة واثقة. والبعض تعرفُ مدى ضيق نفسه وكربة روحه من لهجة صوته. جرّب أنْ تتحدَّث بابتهاج وفرح، ستجد نتيجة مذهلة!

٣. اعتنِ باللغة الإيجابية، فللكلمة أهميةٌ قصوى في توجيه العقل وإعطاء الأوامر:

اعتنِ بكلماتِ التفاؤل من قبيل (القادمُ أجملُ- لعلَّ في الأمر خيرًا). وتجنَّب مفرداتِ القلق والخوف والهزيمة والتراجع. والمثل الصينيُّ يقول: "إنْ أردتَ أنْ تعرف عقلَ شخص ما فأنصِت إلى كلامه". لاشكَّ أنَّ الفكر الكارثيَّ وتكرار الحديث عن مخاوف الغد ومخاطر المستقبل تعطِّل وتكبِّل عن العمل، بينما الحديث السلبيُّ عن الذات واسترجاع لحظاتِ الإخفاق، يعظِّم من قابليتها للتدمير والتحطيم.

٤. أقسِر نفسَك على الإيجابية.

راسلَني أحدهم ذات يوم مُعاتبًا، وقال: أنت تتفاءلُ لأنك لم تعانِ! فكتبتُ له: "ربَّما مرَّ بي من المعاناة أضعافُ ما لديك! لكن ليست



هـذه القضـية، القضية ما هو حلُّكَ لتتجاوَز آلامَـكَ وتتغلب على ظروفك؟ فهل نفعك النواحُ والشَّكوى؟ إنْ كانا سيغيران من حالِكَ شيئًا فسأبكي وأنوح من أجلِك!". يقول (مايكل دينست): "المتفائل ربما يرى بصيصًا من النور في شديد العتمة، ولكن العجيب أنَّ المتشائم يركض نحو إطفائه!"

٥. من الأمور المعينة في مثل هذا، التقبلُ الإيجابيُّ والرضا بما حدث ولا حيلة لك في تغييره، ثمَّ بعد هذا كُفَّ عن الشكوى تمامًا وركّز على الحلول الممكِنة! التفاؤلُ يُمَكِّن الإنسانَ مِنْ إدارة أزمته بثقة وهدوء؛ فيحصل الفرجُ بعد الشّدّة.



إذا نظرتَ بعين التفاؤل إلى الوجود، لرأيتَ الجمالَ شائعًا في كلِّ ذراته.

تصالحْ معها تسعدْ!

إنَّ التصالح مع النفس سمة لكلِّ الناجحين وصفة المتميزين، حيث يتعاملونَ مع أنفسهم بمساحات معقولة من التسامح والتغافل، وأيضًا من التأديب الجاد الذي يصلح ولا يفسد، فذلك الشخصُ التعيسُ اليائسُ الذي يتقمَّص دورَ الضحية، بل ويطرب له هو شخصٌ متخاصمٌ مع نفسه أولًا، وعلى الجهة الأخرى ذلك العنيدُ المغرورُ مُتصلِّب الرأي يعيش حالةً متقدِّمة من كره الذاتِ انعكسَت على تصرُّفاته، وحتى تتغير أوضاعُه وتتحسَّن علاقاتُه وتطيب نفسيتُه ويتقدَّم للأمام لابدَّ أنْ يعيدَ النَّظر في طبيعة علاقته مع ذاته ويتصالح معها، وسبيلُكَ لعلاقة ملؤها حبٌّ وتصالحٌ مع الذات يحتاج لتحرُّك منكَ.

ودونك تلك الوصفاتِ التي ستعينُكَ على صُنع علاقة أطيبَ مع ذاتكَ، ومعها ستكونُ أكثرَ فعالية وأعظم إنتاجية وستنعم معها براحة بال وسعادة لا توصف، وستملكُ كذلك شخصية جذابة محبوبة لها قدرةٌ على اختراق قلوب الناس وكسْب ودِّهم:

١. القبول والرِّضا بما منحكَ ربكَ؛ فلا ترفض شكلكَ أو جنسيتكَ أو أسرتكَ أو لونَ بشرتكَ،



وهـــي خـطـوةٌ
في غاية الأهمية
لـعـلاقـة أفـضـل مع
ذاتكَ؛ فلا يُتوقَّع من شخص
كـاره لشكلِه أو طولِه أنْ يكونَ
متماسكًا من الداخل.

٢. حرِّر نفسَكَ من أسْر الماضي ومِن قيْد الأحداث الماضية؛ فأغلبُ مَن يمارسونَ جلدَ الذاتِ هم أسرى لمشهد قديم. دائمًا انظُر للأمام واقطَع أيَّ تفكير في الماضي؛ حتى يصلحَ يومُكَ وغدُكَ.

٣. لا تقارن نفسَك بالآخرين؛ فالمقارنةُ مستنقعٌ آسِن وشرَك مُميت وسمٌّ زعاف، يعطِّل قدراتكَ ويجعلكَ فريسةً لذئاب الحسرة، خُذ ما أتاك اللهُ وكن من الشاكرينَ، وتأكد أنَّ ما قد وهبكَ الله إياه أكثرُ بكثير مما فقدتَ، وأنك تفوقُ الكثيرَ ممن تتوهَّم تفوُّقَهم عليكَ.

٤. اختلِ بنفسك بين حين وآخر، وأعطِها قدرَها من الاستمتاع، اجعل لك وقتًا لا تعمل فيه شيئًا أو سمِّها إنْ شئتَ (ساعة اللا شيء)، فكِّر.. العَب.. اركُض.. اضحَك.. افعَل ما شئتَ دونَ أيِّ ضغوطات، أعطِ نفسَك وقتًا خاصًّا لها، ومعها ستكونُ في أفضل حالاتِكَ النفسية والجسدية.

٥. استبدِل النقد الجارح لنفسكَ بكلماتٍ ألطف وأرق وأكثر حنانًا، تعامَل مع نفسكَ معاملة الأمِّ الحنون لصغيرها؛ وعندها ستجد تغيرًا كبيرًا في ثقتكَ وصحتكَ النفسية.

٦. لا تفرِض قوانينَك على الآخرين؛ فأنت لستَ العالَمَ! وما تراه صحيحًا ربما هو غير هذا، استوعِب العالَم وما فيه بكلِّ اختلافاته، بل وتناقضاته.

٧. اعتنِ بمواهبِك وركِّز على ما تُتقِن؛ فمِن أعظم الأمور المساعِدة على عقْد سلام دائم مع الذاتِ أنْ تكونَ شخصًا منتِجًا وصاحبَ نجاحاتٍ، يومُكَ يمضي بين هدف تسعى له وإنجاز تحتفلُ به.

٨. عندما يزعجك أحدُهم تصرَّف حسب أخلاقِكَ لا بحسب أخلاقه، لا تردَّ بسرعة وتصرَّف بحكمة، تنفَّس بعُمق، ثم حدِّد أيَّ القيم ستتصرف وفقًا لها، ثم امضِ في طريقك مُحاطًا برعاية الله.

٩. تجرَّأ على تغيير بيئتكَ حينًا، والانفتاح على بيئاتٍ جديدة، سافِرْ إلى دول لم تزُرْها من قبل، تواصَل مع أهلها وانبسط لهم، يقول (أوغستين): "العالَم كتابٌ، والذين لا يسافرونَ قرأوا منه الصفحة الأولى فقط!".

١٠. لا تتقمَّص دورَ الواعظ والأستاذ، فلا يسمع منك صاحبُكَ إلا ملاحظاتٍ وإرشادًا وتوجيهًا، وإنْ وجدتَ ما يستحقُّ فمرِّر الملاحظاتِ دونَ إلحاح.

١١. افحَص (نماذجكَ) العقلية و(أنماطكَ) الفكرية و(رؤاكَ) الداخلية حول سلوكياتكَ ومعتقداتكَ، ولا تكن أسيرًا لمعتقد "أنَّ العالَم الذي تعيشه هو العالَمُ الموجودُ فعلا".

١٢. تجنَّب الشَّكوى والنُّواح؛ فلا أحد يسعُه أنْ يصمد إلى أجل غير مسمى لما تحكيه من أخبار آلامكَ وويلاتكَ، دعْ شكواكَ لربِّكَ، واستمتِع بأوقاتكَ مع الآخرين.



١٣. احذَر الاندفاعَ الشديد نحو حيازة الأشياء، والجنوح المبالغ فيه نحو الماديات، والملاحقة اللاهثة نحو الأخذ والنَّوال من الآخرين؛ كلُّ تلك الأشياء لن تثمرَ أبدًا عن إشباع الرُّوح بالرِّضا والطمأنينة.

١٤. تحرَّر من أيِّ علاقة تحاصركَ؛ فيستقيم أنّ تحب وتحترم الآخرين، وفي الوقت نفسه تكونُ مستعدًّا لتقبُّل الحال لو أُجبِرتَ على الاستغناء عنهم تحت أيِّ ظرف!

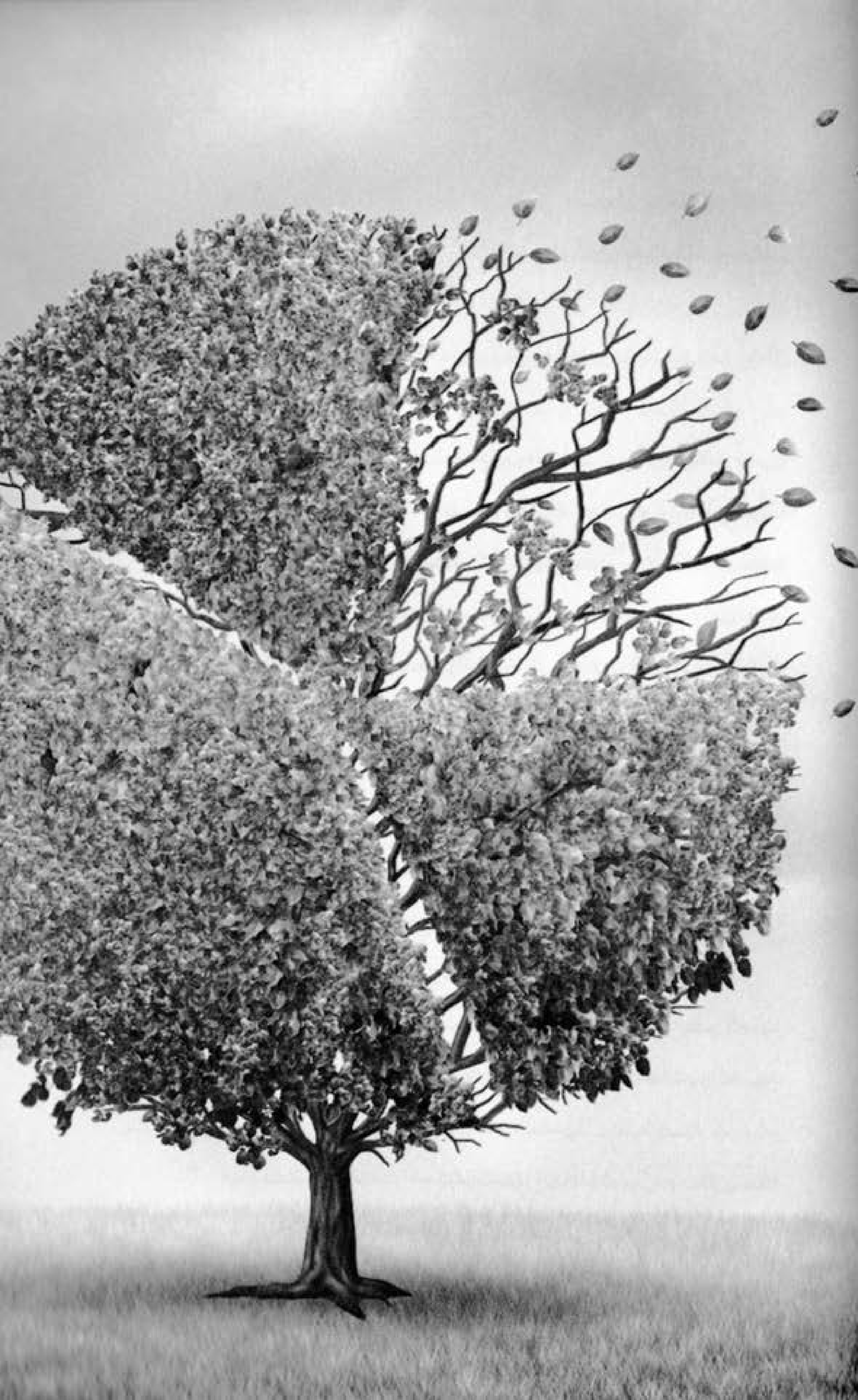
١٥. تحدَّث مع نفسك بإيجابية؛ فإنَّ أعظم ما يؤثر عليك سلبًا وإيجابًا ذلك الصوتُ الداخليُّ والذي جلُّ حديثه تذكيرٌ بالسقطاتِ وتضخيمٌ للصَّغائر وتهويلٌ من المستقبل وتخويفٌ من الإقدام، فكن له بالمرصاد وأوقفه.

ومضة قلم

«ليس العاطلَ مَن لا يؤدي عملًا فقط، العاطلَ من يؤدي عملًا في وسعه أن يؤدي أفضلَ منه»
(سقراط)

وصفات التصالح مع الذات

- انفتح على بيئات جديدة
- لا تفرض قوانينك على الآخرين فأنت لست العالم
- اجعل لك وقتًا لا تعمل فيه شيئًا
- استبدل النقد الجارح لنفسك بكلمات ألطف
- كن شخصًا منتجًا وصاحب نجاحات
- تصرّف حسب أخلاقك لا بحسب أخلاق قليل الأدب
- أحبب من شئت ولكن تقبل فكرة رحيلهم
- تأكد أنك تفوق الكثير
- لا تتقمّص دور الواعظ والأستاذ
- القبول والرّضا بما منحك ربك
- تجنّب الشّكوى والنّواح
- حرّر نفسك من أسر الماضي



السَّوط المُوجِعُ!

تداول رواد مواقع التواصل الاجتماعي مقطعًا لرجل يجلِد فيه صغارَه بعنف، وقد تعالَت صراخاتُ الصِّغار بين مُستعطِف ومعتذِر، وبين فزع وآخر باك من السَّوط وحرارته!

ولن أتحدث عن بشاعة الفعل، ولكن سأتطرقُ لموضوع آخر يتعلق بالسِّياط!



فالبعضُ يستخدم سوطًا أشدَّ وجعًا وأعظم ضررًا من سوط (معيض) وتراه يجلد به ذاته (معنويًّا) حيث يمارس أسلوبًا عدوانيًّا سيئًا مع نفسه عندما تخطئ أو تزل به قدمٌ، ويتعامل معها بقسوة بالغة وشراسة عجيبة!

فتراه يفرِضُ على نفسِه أعتى العقوباتِ وأشدَّ وسائل التأديب السيئة عنفًا، وهي ما يُسمى بجَلد الذاتِ!

وأعرف شخصًا ارتكب خطأ قبل سنوات طوال، ومع هذا يقول: "لازلتُ أمارس يوميًّا حفلة جلد لذاتي!"

ووسائل جلد الذات ترتكز على نحو مباشر على تحقير النفس، واستنقاصها، وتشويه المنجَزاتِ، وقتل النجاحاتِ، والحديث بعدم الصلاحية وتفضيل كلِّ النَّاس على النَّفس!

- فهل تستحقُّ نفسُك المسكينة منك كلَّ هذا؟
- ولماذا نجرِّد أنفسنا من بشريتها؟
- ولماذا نصادر حقَّها في الخطأ؟ أليس كلُّ ابن آدم خطَّاؤون!



- ولماذا نتعامل مع ذواتنا وكأننا ملائكة منزّهين عن الزلل؟

إنَّ جلد الذاتِ له آثارٌ مدمِّرة على المدى البعيد؛ فالذي يعتاد على جلد الذاتِ، أو سمِّه إنْ شئتَ تدمير الذاتِ، هو شخصٌ مهزوز من الداخل ضعيف التماسك النفسيِّ، كتلة فشلٍ تتحرَّك ومُفاعِل لصناعة وتصدير الكآبة!

والذي يمارس جلدَ الذاتِ يمارسه بشكل لا واعٍ مع الآخرين؛ فتراه يحطِّم بشكل مقنَّن وينتقد بشكل آثِم ويجرح بشكل عجيب!

إنَّ الذي يمارس هذا الأسلوبَ البشع مع نفسه إنما يمارسُ جريمة عظيمة؛ فأعظمُ الجرائم هي جريمةٌ لا يعاقب عليها القانونُ!

وأثرها ليس محدودًا، بل عامًّا فتلك الشخصية ستربي أولادًا بذاتِ الأسلوب! ومعها سيصدِّر للمجتمع عاهاتٍ نفسية!

أضرَّ نفسَه وأضرَّ غيرَه!

من طوام جلد الذات أنها تقزِّم من شخصية صاحبها وتشوه الصورة الذهنية عن الذاتِ؛ ومآلُ هذه الجريمة أنَّ صاحبَها يستحيل لظلٍّ بشر وتهبط اهتماماتُه وتسوء تصرفاتُه، فهو لا يرى نفسَه أهلًا لمعالي الأمور وشريف السلوكياتِ؛ لذا تراه لا يجد حرجًا من ارتكاب أقبح وأدنى التصرفاتِ وأنْ يسلكَ أقذرَ المسالكِ!

إنَّ الإنسان الذي يثقُ بنفسه، ويتوقع منها العطاءَ، ويعلِّق عليها آمالًا عريضة هو مَن سيصنع الحياة الجميلة وسيعمر الأرضَ وسيزرع الخيرَ؟

وقد كان أحدُ العظماء يوصي خادمَه إذا أراد أنْ ينبهه وقتَ الاستيقاظ أنْ يقول له: "سيدي، قمُ فإنَّ لديك مَهامَّ عظيمة ستقدِّمُها للبشرية اليوم!"

وما أروعَ حديث لاعبة الجمباز الأمريكية (شانون) عندما قالت: "ربما لم يعلِّق الآخرونَ آمالًا عريضة عليَّ، ولكنني أعلِّقُ آمالًا عريضةً على نفسي!" ولا عجبَ؛ فهي أكثرُ لاعبة نالت ميداليات في تاريخ الولاياتِ المتحدة الأمريكية!

وحتى على مستوى المجتمعاتِ والدول، فجلدُ الذاتِ وتقريعُ الشّعوب وتوبيخ النّاس لن يُجنى منه صلاحٌ ولا تقدُّمٌ!

أما آنَ لنا أنْ نحتضنَ أنفسَنا ونداوي جراحَها!؟ فإنَّ الاستسلام والتفاعل مع الحديث السلبيِّ الداخليِّ، والجنوح لجلد الذات لن يطهِّرَنا من مشاعر الألم، بل سيعمل على مضاعفتها؛ لذا فليكن تركيزُكَ على مستقبلِكَ مستعينًا متوكِّلًا على خالقكَ!

ومضة قلم

لن يستطيع أحد أنْ يقلل من شأنكَ إلا بإذنكَ»



لماذا يكرهونني؟

سؤال كثيرًا ما يتكرر: لماذا يكرهني الناسُ؟

إنّ الناس في شؤون الحب لا يجاملونَ؛ فالقلب ينبض لِمَن يستحقُّ! والرُّوح تهوي نحو أصحاب الأخلاق الطيبة!

وللأسف، فهناك مَن يتفنَّن في إيذاء من حوله بالنَّيل منهم وإساءة التصرف معهم، ومع هذا يشتكي ويتساءل في براءة: لماذا يكرهونني؟!



وأقول له: يداك أوكتا وفوك نفخ! أو كما يقال في المثل الشعبي (حوفك يالرفلا وكليه!)

يزرعونَ بذور الكراهية ويبذلونَ لها مجهوداتٍ وافرة وأوقاتًا طويلة بوعي، وأحيانًا دونَ وعيٍ ثم ينشدونَ حبَّ الناس ومودَّتهم!

ترجو النجاة ولم تسلكْ مسالكها
إنَّ السَّفينةَ لا تجري على اليبَسِ

وهم لا يُعذَرونَ بهذا؛ فتهذيبُ النفس مطلوبٌ، وتنقيةُ الفكر من الشَّوائب، والشخصية من العاداتِ أمرٌ مُيَسَّرٌ وتحت سيطرة البشر، ودونك بعضَ تصرفاتِ مَن يكرهه الناس، وإنْ لم تزكِّ نفسَك وتهذب أخلاقك منها وتتخلص منها؛ فالنتيجة هي كرهٌ ونفورٌ من القريب والبعيد!

١. العناد الشديد والإصرار على الرأي أيًا كان، صحيحًا أو غير صحيح، عَسر الخُلق يخاصم في صغار الأمور كأنما طُبع على بصيرته، وخُتم على قلبه، صلابة رأسٍ في كلِّ المواقف وثباتٌ على الحقِّ والباطل، وفاتَ عليه أنَّ الانسحاب في بعض المواقف نصرٌ، وافتعالُ الهزيمة فوزًا!

٢. يتصرَّف مع الجميع بعقلية (الطفل) فيجب على الجميع مراعاة مشاعره وعدم إغضابه - وهو يغضب على الشيء واللاشيء



- ويتعامل مع مَن حوله بنظام (ألعبُ وإلَّا أخَرِّب!) فهو يعيش بعقلية (متسلِّطة) لابد أنْ تسمع كلامي وتأخذ بوجهة نظري وتحقق رغباتي وتسير على هواي وإلَّا أريتُكَ نجومَ الظُّهر وكدَّرتُ عليكَ وأفسدتُ مزاجَكَ!
وهذا المسكينُ يريد أنْ يقدِّم درسًا مضمونه: أنَّ رأيي لابدَّ أن يُسمَعَ وإلّا فسأكرر معكم حماقاتي؛ فالكلُّ يجب أنْ يأخذ برأيه ويمشي في طريقه ويستنَّ بسنَّته ويقتفي أثرَه، وإنْ لم يفعلوا فلن يستنكف عن استخدام أيِّ وسيلة للضَّغط عليهم ولو كانت عدوانيةً!

٣. من خلال مخالطته الدائمة لِمَن حوله، جزمًا سينكشف له بعضُ عيوبهم وشيءٌ مِن زلَّاتهم والتي ربما لا يحترز منها بشرٌ، فيحتفظ بها في أرشيف لديه في ذاكرته، وبمجرد أنْ يختلفوا معه يستدعي تلك الأخطاء كسلاح ضدهم، وقد يلجأ للتصعيد أكثر فيلجأ بكلِّ دناءة للفضح والتَّشهير!

٤. نزِقُ الطبع كثير السفه مرتفع الصوت حالَ الخلاف، ألفاظه جارحة، مفرداته سوقية، قد يعيّرك بزلة لكَ، وقد يذكِّركَ بكبوة قديمة، وربما سخر من شكلكَ أو حالتكَ المادية!

٥. لا يتحمَّل من الآخرين أيًا كانت الصِّلة معهم أيّ ملاحظة - رغم أنه المستفيد منها - بل يواجه الملاحظات بعدوانية وشراسة! فإذا ما أبديتَ أيَّ ملاحظة عليه ولو كانت تخصُّكَ وتشكل مصدر أذى لكَ واجهها بردة فعلٍ حادَّة، فلا يكتفي بالدفاع عن نفسه، بل يقوم بهجوم مضادٍّ، وذلك بالخروج عن الموضوع الرئيس إلى موضوع آخر

لا علاقة له بالموضوع الحالي، وهو بهذا يعمل على هدم أيِّ جسر تواصُل ويقطع الطريق عليك مستقبلًا؛ فلا تتجرأ على إبداء أيِّ ملاحظة أو التعبير عما يزعجُك.

٦. في وقت الرخاء ضاحكٌ مستبشرٌ، أمَّا في الشدائد فستكتشف أنك أنزلتَ آمالَكَ بوادٍ غير ذي زرعٍ! وتدركُ أنه من اللؤم راضعٌ، وقد تبرأتْ منه المروءةُ، وسدّت عليه طرقُ الكرم يخذلكَ ويتخلى عنك بكلِّ بساطة ويبيعكَ بالرَّخيص، بل وربما اصطفَّ مع الظُّروف الصَّعبة ومع خصومِكَ ضدكَ!

٧. كثيرُ التمارض والتوجع ومدمن للشكاية والأنين، لا يمرُّ يومٌ إلَّا وهو في حالة شكاية؛ فمرة صداع وأخرى مغص وثالثة ضغط مرتفع ورابعة دوار، وكلها حيلٌ يمارسها للاستعطاف أو التخلي عن المسؤولياتِ! فيصدر بهذه السلوكياتِ طاقةً سلبيةً رهيبة لِمَن حوله!

٨. يُتقن فنَّ صناعة النكد؛ ويخصُّ بها المقرَّبين؛ فبمجرد ما يحدُث بينهم أيُّ سوء تفاهُم يتفنَّن في التنكيد عليهم، ووسائله في هذا لا تُعَد ولا تُحصى ونفسُه طويلٌ وأدواتُه ماكرة.

٩. يهوى قتلَ الفرحة وتشويه كلِّ جمال ترسمُه، والتقليل من الإنجازاتِ، والتشكيك في النجاحاتِ إمَّا عن طريق تهوين الأمور أو التقليل من قدْر الناجحين، أو حتى عن طريق تجريحهم والافتراء عليهم!

١٠. دائم التذمر من كلِّ شيء في الحياة، من وظيفته ومن صحته ومن شريك الحياة ومن أولاده، رغم أنه قليلُ الكفاءة والإنتاجية في جميع أدواره وأكثر مَن حوله تقصيرًا!

١١. لا يشكر نعمةً ولا يقدِّر معروفًا بل تراه يكفُر الصنيعة، ويجحد الإحسانَ، وينكر الجميل، لا يعجبه العجب ولا يرضيه شيءٌ ولا يُثمر فيه معروفٌ، ولو زللتَ مرةً بعد مسلسل صوابٍ منك جحدكَ وأنكركَ! والخطأ منكَ عنده تتبخر معه كلُّ حسناتكَ؛ فالماء عنده ولو كان نهرًا يحمل الخبث بأدنى أمر! شخصية مملة بكلِّ ما تعنيه الكلمة!



١٢. مـن أسـلحته عند (الـزعـل) – وهـو أحـد هواياته - السكوتُ والصمتُ والهجر عابسًا كالحًا؛ فلا يعبِّر عن مشاعره ولا يبوح بما أزعجه، بـل يكتم في صدره ويلجأ لافتعال المشاكل وإثارة الأزمات!

١٣. لو حدث منكَ أيُّ تصَرُّف لم يعجبه؛ فهذا يعني أنه سيقصّر في واجباته الرئيسة كزوج أو زوجة وسيهملك تمامًا، بل وسيتجاهل وجودكَ، والعجيبُ أنَّ كلَّ سلوكياته الخاطئة تتمُّ براحة بال ودونَ أيِّ وخز للضمير؛ لأنَّ لها تبريرٌ عنده للأسف! فهو يرى أنه مظلومٌ ومقصّرٌ في حقِّه!

١٤. يتتبَّع هفواتِ مَن حوله، ويتعقَّب سقطاتِهم، ويترقَّب فرطاتِهم، ويترصَّد عثراتِهم، ويعدُّ عليهم أنفاسَهم، مهاراتُه متقدِّمة في الانتقاد الجارح، وقدراته غير محدودة في الوقوف على الأخطاء وأسلحته في نشرها فتّاكة!

وأخيرًا، كن على حذر - أيُّها الإيجابيُّ - وتأمَّل في سلوكياتك وحلِّل عاداتك، ودونك الأخلاقَ الكريمة والخلال السليمة، فالطريقُ لقلوب البشر ميسَّرٌ لكن للمجتهد الراغب، وفي المقابل إنْ وجدتَ أحدَ تلك العيوب في صديق أو شريك أو قريب، فلعلَّك تعينُه على التخلِّي عنها واستدراكها، وإنْ لم يفعل فلا تزهد فيه لأنَّ العبرة بغلبة الحسنات، لا بغياب السيئات!

ومضة قلم

لن يموت أحدَ بدلًا منك.. لذا فإنه يجدر بك أنْ تحيا حياتك بنفسك!

لماذا البعض مكروه؟

ربما يلجأ بكلّ
دناءة للفضح

يتصرّف
مع الجميع
بعقلية (الطفل)

يحتفظ بأخطاء
من حوله

ألفاظه جارحة
مفرداته سوقية

العناد الشديد
و عسر الخُلق

قد يعيّرك
بزلة لك
وقد يذكّرك
بكبوة قديمة

يهوى قتل
الفرحة وتشويه
الجمال

يتعامل مع من
حوله بنظام
(ألعبَ وإلّا أخرّب)

لا يتحمّل
أيّ ملاحظة

يُتقن فنّ
صناعة النكد

في الشدائد
يتخلى عنك بكل
بساطة

كثيرُ التمارض
والتوجع

لا يشكر نعمةً
ولا يقدّر معروفًا

يقلل
من الإنجازات

يزعل باستمرار
و يتتبّع الهفوات


Happy
Weekend!

الزعول!

مع ضغوطاتِ الحياة وتَسارُع إيقاعها؛ تناقصَت قدرةُ النَّاس على التحمل، وضعفَت مهاراتُهم في معالجة الانفعالاتِ بطريقة حضارية، وبات الكثيرُ ينحازونَ لخيار سيئ السُّمعة عند حدوث أيِّ موقف لا يُرضيهم أو عند أيِّ خلاف (يسير) في وجهاتِ النَّظر وهذا الخيارُ الذي أراه بدأ في الانتشار هو: (الزعل)!



و(الزعل) هو: حالة نفسية يُحدِثُها موقفٌ (ما)، نتاجُها صمتٌ دائمٌ بالرَّغم من تفاهة الموقف ولم يصل للمرحلة الحرجة التي وصفها أحدُ علماء النفس بقوله: "إنَّ أكثرَ اللحظاتِ إثارةً للانفعال في حياتنا هي اللحظاتُ التي يبلغ من انفعالنا لها ألَّا نجد ما نقوله فيها من كلمات! فالموقف بسيط ولا يستحقُّ!"

و(الزعل) لا يكتمل دونَ تقطيب، وعبوس، ونفْس ضيقة، وروح متكدرة، وربما كان معها طبعٌ جافٌّ وخُلق سيئ، وكل هذا يتغذى - ولاشكَّ - على أفكار سلبية بذرتْها كرامةٌ متوهَّم جرحها وعزةٌ متوهمٌ النيل منها!

والزعل الدائم نزعة فاسدة وعادة مستهجنة، والبعض للأسف قد جعل من (الزعل) ردة فعل له ثابتة تجاه كلِّ موقف يختلف فيه مع آخر، أو عندما لا يُستجاب لرغباته، أو لا يُقتنَع برأيه، أو عندما يسمع كلمة يرى فيها جرحًا لمشاعره أو تهديدًا لكبريائه.

وأهمُّ صفات (الزعول) أنه يحلِّل الأمور على (مزاجه) دونَ أنْ يعرضَ الفكرة على منطق أو عقل أو وقائع أو حقائق! فهو يميلُ لسوء الظنِّ، وإلى إصدار الأحكام القطعية السيئة على الآخرين!



و(الزعول) شخص يلوِّث الأجواء الاجتماعية، بل ويُصدِّر الهمَّ والاكتئابَ لِمَن حوله! ومع انتشار ثقافة (الزعل) تتوارى الأدواتُ المتحضِّرة للنقاش، وتنسف جسورَ التواصل وتهدم أسوار الودِّ!

وكثرة (الزعل) دلالة على أمية عاطفية، ومؤشرٌ على ضَعف شديد في الذكاء الانفعاليِّ!

فالعقل العاطفيُّ هو مَن يتولى سيادة المشهد، واختياراته على الأغلب مغلفة بحُمق ومطلية بنزَق!

والطامة الكبرى والداهية الصلعاء وقاصمة الظَّهر إذا كان مَن تخالطه على نحو مستمر شخص سريع (الزعل) بطيء الرضا!

و(الزعول) يشعل نيرانَ (الزعل) بالتركيز على سقطاتِ صاحبه وعيوبه ونقاط ضعفه وكيف أنه- وهو الكامل الطاهرُ النقيُّ- ابتُلِي بهذا الشخص الشيطان المريد! شحن مستمرٌّ بالكره، وإفعامٌ لا يتوقف بالغيظ!

و(الزعول) شخصٌ يعالج المواقفَ بسطحية، ويتعامل مع المشاهد بسذاجة عجيبة!

و(الزعول) عادةً لا يُبدي رأيًا، ولا يشارك في مناسبة ولا يتفاعل مع فرح ولا يتوجع لهم... ظلماتٌ بعضُها فوقَ بعضٍ!

والزعول يُظهِرُ نفسَه كمَن قاسى من البلوى، وعانى من الشَّكوى، وافترستْه الأحداث، ولاقى من صنوف الألم، وطحنته دوائرُ الأيام، ونابته عادياتُ الزَّمن! فيتوهم أنَّ طرفه حقيق بالسهر وبدنه حقيقٌ بالنحول! ولسانُ حاله عن قلبه يقول: ياللهِ لقلب قد لاقى فوق ما تلاقي القلوبُ، واحتمل فوق ماتحتمل من فوادح الخطوب!

فيزرع في قلبه حزنًا جاوز حزن جليلة أخت جساس على أخيها وزوجها، وحرقة جاوزَت حُرقة الخنساء على أخويْها!

والمشكلة أنه يصدِّق كلَّ هذا ويتقمَّص الدور.. راكبًا هواه، ثابتًا على جهالته، مُسترسِلًا في غيِّه!

وكم يخدع (الزعول) نفسَه عندما يظنُّ بفضل (الزعل) على التسامح أو على المواجهة اللطيفة المتحضِّرة! وأنه يرى نفسَه عندما ينحاز (للزعل) فإنه ينحاز عن بصيرة وعقل! وليته يدرك كم هو شقيٌّ بعادة (الزعل)!

و(الزعول) يرى أنه هبة الله للبشرية، ومنحة العزيز للكون، ولكنه سيئ الحظ فرغم تلك المواصفاتِ يعتقد أنه مظلومٌ مُفترَىً عليه مجحودٌ فضلُه ومنكَرٌ عطاؤه!

أيُّ سرور لِمَن يعيش حياةً استوطنَت ثقافة (الزعل) روحَه وفكرَه!

أيُّ سرور لِمَن يتعامل معه مَن حوله كطفل غرٍّ أخرق؟!

فعادة (الزعل) حماقة كبرى، (فالزعول) يضاعفُ تعاسته وشقاءه، ويُصلِي روحَه المسكينة ألمًا ووجعًا!

سلوك قاصر، يقصر الحياة ويكدر صفوها؛ (فالزعل) أصبح لدى البعض أسلوبَ حياة؛ فهو يوم راض وثلاثة أيام (زعلان) ولا حولَ ولا قوة إلا بالله! فضيعوا أعمارَهم بتصرُّف أحمق زادَهم همًّا وضيقًا!

لابدَّ أنْ نعي جميعًا أنَّ (الزعل) شجرةٌ يحجبُ ظلُّها الابتسامة العذبة والاستمتاعَ بالحياة وطيب التواصل مع الآخرين، بل وتفقدنا احترامَهم! بل وعندما يحضر الزعل بشكل دائم يشوه كلَّ جمال في الحياة!

ومضة قلم

إنْ لم تتمكَّن من إضافة صديق في يومك، فلا تُكثر أعداءكَ!

الزعول



بقلم
خالد المنيف

يا زعلان، ليه الزعل[13]!

ثمة سؤال مهم، هو: لماذا نتغافل ونتعامى عن آليات أكثر تحضُّرًا، ونتجاوزُ سلوكيات أعظم رقيًا، ونذهل عن تفاعل أجمل مآلاً وأقلَّ جهدًا من (الزعل)؟ وما الأسبابُ التي غرسَت ملَكة (الزعل) في نفس (الزعول)؟

أقول: إنَّ البعض يولَع بطبع (الزعل)، ويأنسُ به من بيئته، فكأنَّما تربَّى على أنَّ (الزعل) هو الطريقة الصحيحة لعلاج المواقف!

وهناك من ضعُفَت حُجَّتُه، وهزُلَ منطقُه؛ فيمارسَ (الزعل) كحيلة نفسية لتغطية سوأته الفكرية والنفسية بالزعل، ويا ليته سترَ نفسه بما يُستر!

وهناك من (يزعل) لأمر قد توهَّمَه رجمًا بالغيب، وتسليطًا للظنِّ، لا أكثر!

وآخر يمارسُ (الزعل) كمخرج من خطأ هو ارتكبَه.. فيخطئ و(يزعل).. (حشفٌ وسوء كيْل)!



فهو كمَن هبطَ من الحصن للسِّجن!

وهناك مَن نضُبَتْ مشاعرُه، وجفَّتْ ثقتُه بنفسه؛ إذْ يتسوَّل المشاعرَ عن طريق (الزعل)، وذلك بالعمل على استجلاب الاعتذار منه، وإرضائه من قِبل مَن حوله!

وهناك مَن يجعل من (الزعل) متنفَّسًا له من ضغوطاتِ الحياة، أو من علَّة جسدية.. وهذا سلوكٌ جائرٌ، فيه ظلمٌ شديدٌ لأبرياء تُمارَس عليهم إزاحةٌ نفسيةٌ كريهةٌ!

وثمة قاسمٌ مشترَك لِمَن ينتسبُ لنادي (الزعل)، هو أنهم لا يعبِّرونَ عن سبب (الزعل)، ولا يُفصِحونَ عن الخطأ الذي دعاهم للهجر والقطيعة! ومن سلوكياتِ (الزعل) الصمتُ الجافُّ، والجملة الوحيدة التي تنطق بها شفاههم: "ما فيني شيء"! فلا يذيعُ ما في صدره، ولا يصرِّح بما في نفسِه!

وهذا (الزعل) لو اختلى بالآخرينَ لانطلق في سرْد بكائياته وآلامه ومواجعه، ناظمًا معلقاتِ الرثاء للنفس وملاحمَ لتأبينها! ولا يلبثُ الموقف الذي أزعجه أنْ ينتشرَ انتشارَ الصبح، وتداولته خاصةُ الناس وعامتُهم، فالكلُّ يعرف إلَّا (المزعول منه)! هاتكًا للسرِّ فاريًا للعِرض!

ما أجملَ العبارة التي كُتِبَتْ في لوحة، عُلِّقَتْ في واجهة استقبال أحد الفنادق، التي تقول: "إنْ أرضيناكَ فتحدَّث عنَّا، وإنْ لم نُرضِكَ فتحدَّث إلينا". لماذا لا تكونُ هذه العبارة قاعدةً لنا جميعًا؛ حتى ينحسرَ منسوبُ (الزعل)، وتتقلَّص مساحاتُ الغيبة والافتراء؟!

وهذه خطواتٌ عملية لكلِّ عضوٍ في (نادي الزعل):

- عليك أنْ تعمل على تقوية عضلاتكَ الشعورية، وأنْ تُراجِعَ نفسَكَ، وتعود إلى رُشْدِكَ، وتتلمَّس جادَّةَ الصَّواب، وأنْ تكفَّ عن هذا الطبع السقيم الذي يُضعِفُ شخصيتَك، وينفِّر مَن حولكَ منكَ، ويفوِّت الفرصَ عليكَ!
- لا تحاسِب كلَّ إنسان حسابًا عسيرًا عن كلِّ لفظ وكلِّ تصرُّف، ولا تؤوِّل كلامَه بسوء ظنٍّ إلى معانٍ تُتعِبُكَ، وإلَّا فستجد نفسَكَ وحيدًا!
- عندما يبدُر من أحدهم تصرفٌ ما فالتمِس العذر، ونقِّب عن المبرِّراتِ، أو فلْتتغافلْ وتتسامحْ، خاصةً إذا كان ذا رصيد عالٍ من العطاءاتِ معكَ. وإنْ لم تقدِر على هذا فاستوضِح واستجلِ وعبِّر عما ضايقكَ بأدب!
- يقول (عبدالوهاب مطاوع): "إذا لم يكن أمامنا خيارٌ مع الألم الذي يفرضُه علينا الآخرونَ؛ فإنَّ الأفضلَ أن يكونَ ألمُنا نبيلًا مترفِّعًا، وليس ألمًا ذليلًا ضائعًا".
- عليك باستخدام أسلوب حرْق الملفات مع مَن حولكَ، وكنْ حاسمًا في كبح جماح أيِّ خصام أو اختلاف في وجهاتِ النَّظر، فلا تنمْ إلَّا بقلب مخموم! ولا تخسر حياتَكَ ونفسَكَ ومَن حولكَ بهذا السلوك



الصّبيانيّ!

- وأخيرًا: تذكَّر أنَّ الشَّخصية القوية

الإيجابية الفعّالة هي مَن تبادِر لتبديد الغيم وحلّ الإشكالياتِ وتهدئة النفوس، ولست - واللهِ - أرى شخصية بضعف (الزعول)؛ لأنه باختصار ألغى كلَّ وسيلة تواصُل وتفاهُم، وجنح لتلك الوسيلة السلبية التي تزيد الأمورَ تفاقُمًا والأرواح وحشةً والقلوب بُعدًا!

> أصعبُ ما يمكن تعلُّمه في الحياة
> هو أيُّ الجسور يجب أنْ تعبُرَها،
> وأيُّها يجب أنْ تهدمَها!

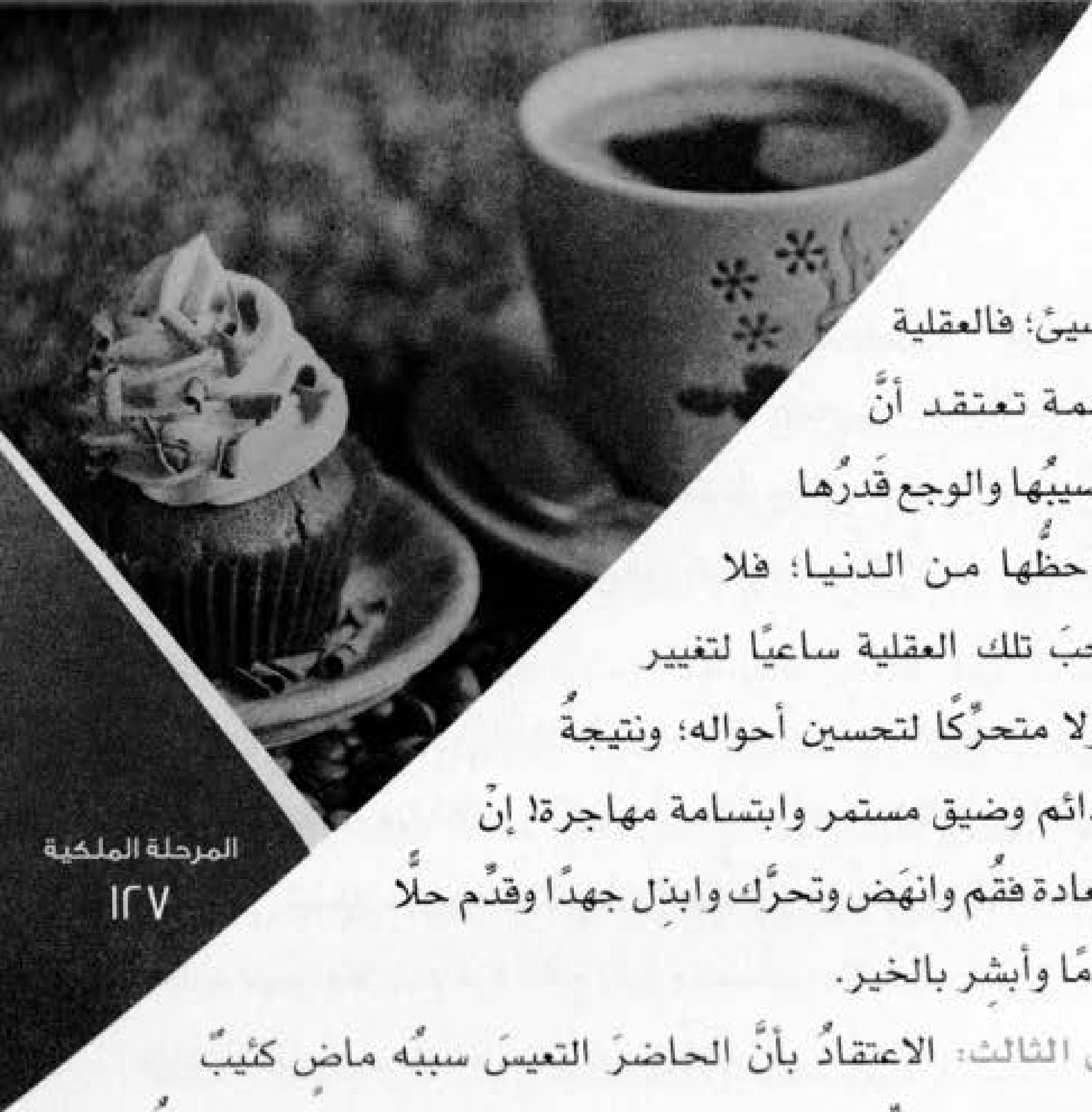
عوائق السَّعادة العشرة!

يقول (د.مصطفى محمود): "السَّعادة ليست حظًا، وإنما هي قدرةٌ، وأبوابُ السَّعادة لا تُفتَح إلَّا من الداخل.. من داخل نفسِكَ.. السَّعادة تجيئُكَ من الطريقة التي تنظرُ بها إلى الدنيا، ومن الطريقة التي تسلكُ بها سبيلَكَ".. ولاتزال الأيام تُثبت أنَّ السَّعادة والشقاء صناعة داخلية، بل هي أقربُ ماتكون اختيارًا صِرفًا للإنسان، إنْ أراد السَّعادة وسعى لها سعيها انضمَّ لكوكبة السعداء، ومَن أراد أنْ يكونَ شقيًّا ونَحى مَنحى الأشقياء وسار على طريقهم فجزمًا سيضيفُ لعددهم واحدًا! فكلا الأمريْن طوعُ إرادتِكَ، وكِلا الطريقيْن رهنُ اختيارِكَ، وثمة حواجزُ وعقباتٌ تحولُ بين الإنسان والسَّعادة، وهي قابلةٌ للنَّسف والقفز عليها؛ فدونكَ بعضُ العوائق فربما حالَ أحدُها بينكَ وبين سعادتكَ فاعقِد العزمَ مُستعينًا بالله على تجاوُزه، وصدقني؛ أنتَ لها!



العائق الأول: الحسدُ ومدُّ النَّظر وعقد المقارنات؛ فهيهات لحاسدٍ أو مادٍّ نظرًا للآخرين أنْ يسعد؛ فقد أشعلَ النيرانَ بيده في قلبه، وأعمى عينيْه بطوع إرادته عن تثمين ما وُهِبَ، فضلًا عن الاستمتاع به، ولم يُعرَف لحاسد راحةَ بال ولا طيبَ منام ولا هناءَ عيش، قلبٌ مثقَل، وروحٌ مكبَّلة، جعلته يأكلُ في نفسِه فكانت النتيجةُ أنْ زَهُدَ حظُّه في السَّعادة، فمع الحسد حسراتُ نفسٍ ليس لها انتهاءٌ؛ تحرَّرْ من الحسد وانسِفْ أعظمَ عائقٍ للسعادة.

العائق الثاني: الاستسلامُ للمشكلاتِ، ورفْع الراية البيضاء تجاه



الوضع السيئ؛ فالعقلية المستسلِمة تعتقد أنَّ الشقاء نصيبُها والوجع قَدرُها والتعاسة حظُّها من الدنيا؛ فلا تجدْ صاحبَ تلك العقلية ساعيًا لتغيير أوضاعه ولا متحرِّكًا لتحسين أحواله؛ ونتيجةُ هذا همٌّ دائم وضيق مستمر وابتسامة مهاجرة! إنْ أردتَ السَّعادة فقُم وانهَض وتحرَّك وابذِل جهدًا وقدِّم حلًّا وحرِّك قدَمًا وأبشِر بالخير.

العائق الثالث: الاعتقادُ بأنَّ الحاضرَ التعيسَ سببُه ماضٍ كئيبٌ باقٍ لايزول، مهارة متقدِّمة لتفكيك الفرح وإضعاف النفس، وهذا الارتباطُ المخيف بالماضي يعطِّل الحياة ويُضعف القدراتِ وينسف الفرص، ويجعل من الحياة رواية غمٍّ وشقاء فصولُها لا تنتهي وآثارُها لا تنقضي، وهؤلاء ولو أمطرَت السَّحائبُ وأزهرَت الورودُ وتعطَّرَت الأجواءُ وغنَّت البلابل فخيارُهم هو الشقاء ولا غيره! لأنهم يرونَه مرتبطًا بذكرياتٍ وأحداثٍ لا يمكن التصرُّف حيالها بشيء! وهذا صحيحٌ من جانب كوننا لا نستطيعُ مدَّ اليد للماضي والتعديل في أحداثه، ولكنَّ الخطأ يكمُن في اعتقاد ديمومة الإفرازاتِ وسجْن النفس في أسْرِها! وماذا يعني أنَّ أباك قد جانبَه الصَّوابُ في أسلوب التربية؟، وماذا يعني عدمُ دراستك لتخصُّص تحبُّه؟ وماذا يعني خسارة مالية، هل تتوقف الحياة بعدها؟!.. لا تتوقَّفْ! حطِّم الماضي وابذُر الفرحَ والتفاؤلَ في يومكَ يطيبُ لك الغدُ.

العائق الرابع: الاتكاءُ على الأحداث وربْط السَّعادة بها، ولا شكَّ أنَّ للبيئة والعوامل المحيطة بكلِّ تفاصيلها دورًا وأثرًا على مستوى السَّعادة، لكنَّ

البيئة والظروف لا تصنعان السَّعادة، والدليلُ على هذا أنَّ هناك الآلافَ ممَّن ملكَ المال والوظيفة والجاه ومع هذا فهُم في شقاء لا يعلمُه إلَّا الله، والعكسُ صحيح، السَّعادة تُصنَع في عقلك وتظلُّ اختيارًا لكَ، وتأكَّد أنه لن يتغير شيءٌ في حياتك، ولن تنالَ من السَّعادة حظًّا إلَّا عندما تغيِّر أفكارَك تجاه الحياة ونفسكَ!

العائق الخامس: تَرْكُ المشاكل معلَّقَة دونَ حلٍّ، والهروب منها، إنْ أردتَ السَّعادة فواجِه مشاكلكَ وحاصِر أزماتكَ وأنه خلافاتكَ ولا تهرب منها؛ فتَضخُّم المشكلاتِ وتَجذُّر الأزماتِ لاشكَّ أنه مُنغِّصٌ هائل للسعادة وجالبٌ عظيم للهمِّ، فلا تدَع كرة الثلج تكبر وتتضخَّم، ولا تترُك المِرجلَ يغلي ويعمل فيك؛ فتتقلصَ سعادتُكَ ويتعاظمَ غيظُكَ.

العائق السادس: تنزَّه عن المعارك الخسيسة، وترفع عن منازلة الحمقى، وتسامَ عن الوقوف عند كلٍّ محطة، وتجنَّب استيرادَ المشاكل لحياتِكَ عن طريق الانخراط في نزاعاتٍ وغزواتٍ لا ناقةَ لكَ فيها ولا جمَل، فمِن التعاسة أنْ يكونَ طبعُ الإنسان صُنعَ المشاكل والتحرُّش بالآخرين واستعدائهم! فمِن السَّعادة أنْ لا تورِّط نفسَكَ في المشاكل؛ فاحرِص على مُراقَبة تصرفاتِكَ ومراجعة سلوكياتِكَ.

العائق السابع: أنْ تُنصِّب نفسَكَ مديرًا للكرة الأرضية وقيِّمًا على مشاكل بني آدم، وصدرًا حنونًا يضمُّ كلَّ مَن يعاني ويقاسي، تسهرُ بدلًا عنهم وتبكي نيابةً عنهم، تأكد أنك لن يسعفَكَ وقتٌ ولا جهدٌ ولا طاقةٌ ولا مشاعرُ كي تتقمصَ هذا الدورَ، بل ستجدُ نفسَك في حالة توتر دائم وانزعاج مستمرٍّ سينالُ من صحتِكَ ومن همَّتك ومن وقتكَ ومن أولوياتكَ ومن مشاريعكَ؛ فهمومُ البشر لا حدَّ لها، اعمَل الخيرَ ما أمكنكَ، ولكن لا تُصهِر نفسَك وتذوبُ بأكملِكَ في الآخرين وهمومهم.



العائق الثامن: التعلُّق بالمستحيل وتَمنِّي ما لا يمكنُ تحقيقُه، وتصويبُ النظر على قمم لا نملكُ أسبابًا توصِّلُنا إليها، فالقفزُ للمستحيل زمانيًّا أو مكانيًّا يولِّد الحسرات، ويُنتِج الخيباتِ، ويؤسِّس لحالة تعاسة مكدِّرة، ولا يُفهَم من حديثي أنه حدٌّ من الطموح أو تكسيرٌ للهِمم أبدًا! بل هي دعوةٌ لحِفظ الوقت والجهد؛ لأنَّ بعضَ الأهداف إمكانية تحقيقها بحسب قوانينِ الحياة ونواميس الكونِ ضربٌ من الخيال.

العائق التاسع: لا تلهَثْ خلفَ إرضاء القاصي والدَّاني، ومحاوَلة كسْب إعجاب الكلِّ، ونيْل استحسانِهم! فأيُّ سعادة ستُنال بهذه العقلية، فكُفَّ عن هذا، ولْتكُن غايتُكَ رضا الله، ولا تُهدِر وقتَكَ في التساؤل عمَّا إذا كان ما أفعله قد أعجبَ الناسَ أو لا؟ افعَل ما يُرضي العزيزَ وسيرضى ضميرُكَ، وكذلك أصحابُ الضمائر!.

العائق العاشر: الرتابة والروتين ووحدة البرنامج، البعضُ يعيشُ كآلةٍ لا تجديدَ ولا تغييرَ، وجباتٌ متكرِّرة وأشخاصٌ لم يتغيروا وأماكن واحدة، البرمجة اليومية تُشعِر بالتعاسة وتصنَع الفتورَ.

ومضة قلم

«الرجل الناجح سيستفيد من أخطائه ويحاول مرة أخرى بشكل مختلف».

عوائق السَّعادة العشرة

الاعتقادُ بأنَّ الماضي باقٍ لن يزول

الحسدُ فهيهات لحاسدٍ أنْ يسعد

ربط السَّعادة بالماديات أو الأحداث

الاستسلامُ للمشكلاتِ

الملفات المفتوحة



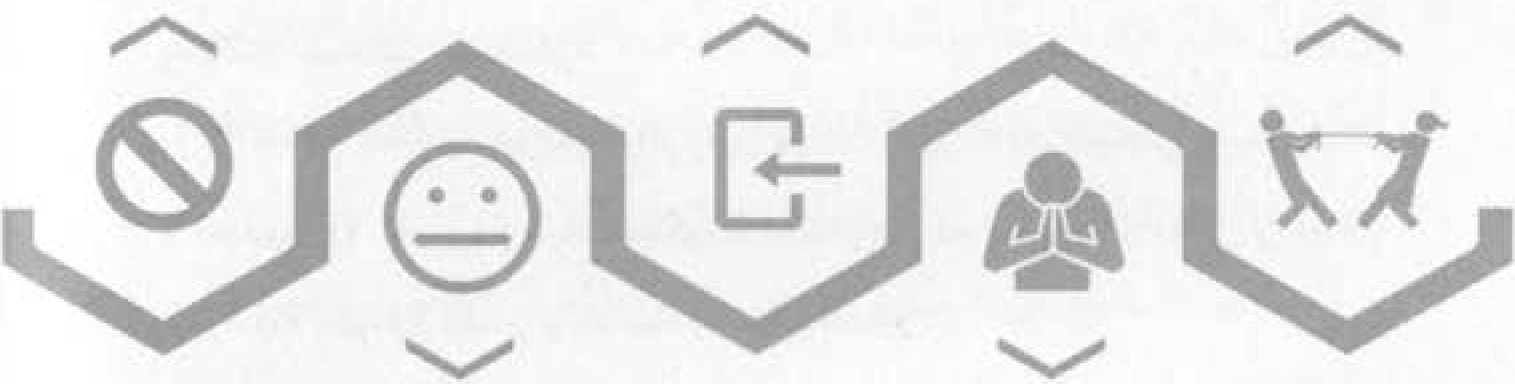
التورط في المعارك التافهة

اللهث خلفَ إرضاء الناس

استيرادَ المشاكل

الرتابة

التعلُّق بالمستحيل





فلسفة سعادة!

قرأتُ ذاتَ يوم مقولةً حرّكتْ مشاعري وهزّتني!

تقول: "كوبُ قهوة وقطعة كعك صغيرةً في لحظة صفاء وانفصال عن الواقع متعةٌ لاتوصَفُ".



عندما يراجعُ الإنسانُ شريطَ حياته، ويسترجع اللّحظاتِ التي حلّقتْ فيها مشاعرُ السَّعادة لديه لأعلى مستوياتها ويستعيد هاتيكَ المشاهد التي كان يشعر فيها بالمتعة، في الغالب سيجد أنَّ أمورًا صغيرة وأشياء بسيطة هي من صَنع المشاعر الجميلة وجعلَت للّحظة مذاقًا عذبًا لم يفارق الرُّوح! فأجملُ اللّحظاتِ وأروعُ الأوقاتِ وأعذبُ المشاهد التي نِلنا فيها متعةً وأُنسًا كانت مع أشياء صغيرة استمتعْنا بها كثيرًا!

يقول المفكر (سيزار بافيس): "إنَّ الحياة ستهديكَ لحظاتٍ سحرية فاغتنمها، فنحن نتذكرُ لحظاتٍ، لا نتذكر أيامًا!"

وينبه (ديفيد جريسون) على فكرة خلاقة ويقول: "فكّر أفكارًا عظيمة ولكن استمتعِ بالمتع الصغيرة".

وهنا، أوصيكَ - أيُّها القارئُ العزيزُ - أنْ تستثمر ما تهبُه لكَ الحياة: تأمَّل الشروقَ، وعِشْ لحظاتِ الغروب، تناوَل إفطارَكَ بتركيز، تذوَّق المطرَ صوتًا ورائحةً ومنظرًا جميلًا، دع شفتيْك تبتسمان بشيء من الشوكولاتة اللذيذة!

وهنا يثورُ سؤالٌ عميق في فهم (فلسفة) السَّعادة وهو:



هل تتحقَّقُ السَّعادة عندما يمتلكُ الإنسانُ ما يطمحُ لامتلاكِه؛ إنْ كان قصرًا منيفًا، أو سيارةً فارهةً، أو منصبًا عاليًا، أو مالًا ممدودًا؟

وعليه، فهل معيارُ سعادته منوطٌ بحجم ممتلكاته؟

والحقيقة تقول إنَّ ربْط السَّعادة بحجم الممتلكات غير دقيق!

فثمة أشخاص رأيناهم وسمعنا بهم ملَكوا الكثير؛ ومع هذا لم يفارق أرواحَهم البؤسُ، وقد نطقت التعاسة في ملامحهم!

إذن، هل المالُ يشتري الممتلكاتِ فقط؟ أو يصنع اللَّحظاتِ الحلوة؟

والإجابة: إنه قادرٌ على الاثنين بحسب المسار الفكريِّ لصاحبه!

إنْ كان تعامُل الغنيِّ مع المال عطاءً وبذلًا وتصدُّقًا واستمتاعًا، مع العناية به حفظًا وتنميةً فليبشِر- والله- بالخير!

وإنْ كان تعامُله مع المال كأمين صندوقَ فقط يجمع المال فقط؛ فليبشر بالشَّقاء والتَّعاسة والهمِّ والحرمان!

فمِن الأغنياء مَن أفنى عمره ساهرًا ليلَه، وكادحًا نهارَه، وقد أنهكَ جسده وحفَت قدماه في سبيل المال جمعًا وحمايةً وتنميةً، فلستَ تراه إلَّا مشغولَ البال مكروبَ النَّفس!

وقد نقل (د. صندقي) في مقال له نتائجَ دراسة مُهمَّة لباحثَين من جامعة سان فرانسيسكو، حيث قام الباحثون باختبار تأثير كلٍّ من "شراء"

لحظاتٍ جميلة، كتناوُل وجبة عشاء شهية في مطعم فخم، أو حضور إحدى المسرحيات الكوميدية أو عرض في الأوبرا، أو لقاء مع مَن ينبض له القلبُ وتشتاق له الروحُ، وذلك بالمقارنة مع "شراء" أشياء عينية جميلة، كساعة أنيقة تلفت الأنظارَ أو سيارة فخمة تجذبُ الناسَ أو يخت باذخ الجمال يمخر عبابَ البحر في مدينة (كان) الفرنسية أو قصر حالم في الريف السويسريِّ!

وما توصل إليه الباحثون هو أنَّ سعادة الإنسان، وكذلك مَنْ يعيشون حوله، ستحضر بشكل أكبر عند استخدام المال في شراء خبراتٍ وذكرياتٍ حياتية جميلة. وهذا الشعورُ بالسَّعادة سيرفع من الإحساس بالصِّحة والعافية، وذلك بمقارنة تأثيره على الشعور بالعافية والصحة عند استخدام المال في سبيل امتلاك أشياء عينية قيِّمة!

وأقول: إنَّ امتلاك الأشياء ربما يُشعِرُنا بالسَّعادة لمدة يسيرة ثم يعتاده الإنسانُ ولايبقى شيء منه عالقًا في الذاكرة بعد فترة يسيرة، أمَّا ذكرياتُكَ الجميلة في سفرة ما ومشاعرُكَ المحلقة في مناسبة ما فهي تبقى ولا تزولُ، ولحُسن الحظ إنَّ شراء اللَّحظاتِ والمواقف الجميلة كلفته أقلُّ بكثير من شراء سيارة فارهة أو امتلاك مزرعة كبيرة!

لاحِظ أنك لم تعُد تحمل أيَّ ذكرى للساعة الباهظة التي اشتريتَها أو البيت الفخم الذي سكنتَه، ولكنكَ لازلتَ تتذكر تلك النزهة الجميلة التي رافقتَ فيها أسرتَك وضحكتم ما شاء الله لكم!

ولا زلتَ تذكر حفلةَ الشّواء البسيطة التي باشرتم فيها الشوي بمتعة وعفوية!

ومهمة العيش ببساطة ليست مهمة سهلة؛ بل كما وصفَها (هنري كورتني) بأنها من أعقد المهام التي يواجهها الإنسانُ!



وتحتاج معها لتهذيب كامل
لأفكارِكَ ومعتقداتِكَ!

احرص على نشْرِ سعادتِكَ؛ وذلك بصناعة مناسباتٍ (جميلة) ولحظاتٍ (فرح) وثَقْها، وعِشْها بكلِّ حواسكَ واستمتِع بكلِّ تفاصيلها، وتذكَّر أنَّ السَّعيد مِن البشرِ هو مَن يملك القدرة على تقدير ما يملكُ، ولا يمنع هذا أنْ يسعى لحيازة أشياء أُخرى، ولكن لا لهثٌ ولا حرصٌ بالغ يشغلُه عن الاستمتاع بما يملكُ!

ومضة قلم

لا تنتظر أحداً ما أو معجزةً من السماء أن تمسك بيدك إلى عالم الرضا والسعادة فلا أحد يمكنه أن يصنع منك إنساناً سعيداً ,فابدأ أنت بصنع هذا الإنسان!

قانونُ الحبِّ الجميل

• طفلٌ صغيرٌ كان يشكو لأبيه تنمُّر زملاء أكبرَ سنًّا منه في المدرسة، ولكن الوالدَ تعامَلَ مع الموقف ببرود وتجاهُل، بل إنه حمَّل صغيرَه المسؤولية؛ فلم يكُن من الصغير بعد تكرار هذا السلوك من أبيه إلَّا أنْ تجرَّع الغصصَ وحدَه، وعاش بقهْر وغبْن!

•طفلة صغيرة تعاني من ارتفاع درجة حرارتها؛ فلم تبالِ الأمُّ بها حتى تفاقمَت الحالةُ وأصيبَت بإعاقة من جرّاء هذا ، إضافةً إلى إهمالها في تغذيتها ورعايتها!

• شابٌّ ضاقَت به الأرض بما رَحُبَتْ من همٍّ ألمَّ به؛ فما كان منه إلَّا اللجوءُ لصديق له يملكُ مساعدته، ولكنَّ الصديقَ خذلَه وتنكَّرَ له!

ثلاثُ حالات تتكرر، ولو سألتُكَ عن رأيكَ في تصرُّفات الأبِ والأمِّ والصَّديقِ؟

أجزمُ أنَّكَ سترفضُها وستكونُ ممتعضًا منها منكِرًا لها!

ما بالنا إذَن في أحيان كثيرة نتصرَّفُ مع أنفسِنا كما يتصرفُ الأبُ والأمُّ والصديقُ في المواقف السابقة؟!



غلظةٌ وصَلَفٌ وقسوةٌ مع النَّفس، وتجاهُل وظُلم وتحقير!

لا نقيم لها وزنًا، ولا نرفع لها قدْرًا!

تخيَّل لو أنَّ شخصًا تحبُّه أتاك يقطِّعُه الندمُ، والدمعُ قد أغرق عينيْه بعد أنْ زلَّت به القدَم، كيف ستتصرفُ معه؟

لو حدث هذا لانتقيتَ له أرقَّ العباراتِ، ولاخترتَ أروعَ الجُمل، ولهوَّنْتَ عليه الأمورَ، ولأشرعتَ له نوافذَ الأمل!



ألا يستحقُّ منكَ
هـذا الشـخـصُ الـذي
تقضي معه أطـولَ وقـت أنْ
تكون أكثر لطفًا معه؟!

ألا تستحقُّ نفسُك التي بين جنبيْك أنْ
تكون أكثرَ رقة وحنانًا معها؟!

ألا تستحقُّ منكَ أنْ تخالصها الودَّ وتمحِّضها الحبَّ؟

أحِل القاضي الظالمَ الذي بداخلكَ للتقاعُد، أوقِفْه تمامًا عن إصدار تلك الأحكام الظالمة عن ذاتكَ عندما تخطئ!

عمرُكَ القصيرُ هذا جديرٌ بأنْ تحيا فيه، لا أنْ تكتفي بمجرَّد العيش!

فإنْ كنتَ تحبُّ نفسَك حبًّا حقيقيًّا؛ فلا تكن كالدُّمية التي يتلاعب بها الصغارُ يحركونها كيف أرادوا، ويعبثونَ فيها على مزاجهم!

لا تعش في جلباب البشر؛ تنشُدُ ما يشتهونَ، وتشرب ما يروقُ لهم، وتلبسُ ما يعجبُهم!

أرجوكَ... لاتعش وفقًا لتطلُّعات الناس ومعاييرهم!

لا تتسوَّل رضاءَ أحدٍ، ولا تترقَّب ثناءَ أحدٍ، ولاتتلهَّفْ على إعجاب الناس بكَ!

تأكَّد أنَّ اهتمامك المبالَغ به برأي الناس فيك سيجعلُ منك دمية في أيديهم!

تحرَّكْ باتجاه السلوك الصحيح، وتلمَّس الخُلُقَ الطيبَ الذي يُكسِبُكَ الناسَ الأسوياءَ، لكن احذَر أنْ تجعل من الرَّغبة المفيدة ضرورةً مُلحَّةً؛ فتدمِّرَ حياتَك، وتحكمَ عليها بالإعدام الإراديِّ!

وإنْ لم تفعل هذا؛ فجزمًا ستأتي لحظة تقرع فيه السنَّ ندمًا، وتُقلِّبُ فيها الكفَّ حسرةً!

تحرَّر من العيش تحت مظلَّة شخص أيًا كان، احتفظ بهويتك، احتفظ بهواياتك، احتفظ بما تحبُّ نفسك، احتفظ بأصدقائك وأضف عليهم زوجةَ/ زوجًا، وظيفةً، أولادًا!

لا تنسَ نفسكَ وتتنازلْ عن ذاتكَ عندما تنتقلُ لحياة جديدة!

وأيضًا، هذا لايعني أنْ تعيش بالعقلية القديمة نفسها؛ فلكلِّ مرحلة ما يناسبُها!

تأكد أنكَ عندما تمرضُ فلن يتبرع أحدٌ بالسَّهر عنكَ، وعندما تتوجع فأنت وحدكَ مَن سيتحملُ الوجع، وحينما تتكسر فأنت مَن سيقاسي الألم، وعندما تتعثر ربما لن تجد يدًا تعينُكَ! وعندما تتأوه فلن تحرقَ تلك الآهاتُ إلَّا صدرَكَ!

فالحلُّ إذنْ: قدِّم نفسَك دون أنانية أو تقصير في الواجباتِ!

ومعها لا تجعل قامتَك ترتفع وتنخفض وفقًا لنظراتِ البشر وآرائهم!

فإنْ أردتَ ارتفاعًا لها؛ فثِقْ بربِّكَ أولًا ثم أرضِ ضميرَكَ وستصلُ بها إلى عنان السَّماء!

ولاتكن ممَّن تبورُ تجارتُه وتجدب أرضُه وتكسدُ سلعته وينخفضُ رأسُه عندما يرميه سفيهٌ بسهم نقدٍ جارحٍ!

فاحذر أنْ تجعل حقيقتَكَ ما يقولُ متعكِّرُ مزاج أو خُلق عنكَ!

ولا تضَع نفسَكَ في منزلة منخفضة وإنْ تأخَّرَ فرسُكَ قليلًا في سباق الحياة!

وثِق أنك إنْ لم تعرف لنفسِكَ حقَّها فلن يعرفه لك أحدٌ إلا المنصِفون وحدَهم!

البشرُ غالبًا يأنَفونَ من السُّلطة عليهم، وينشُدونَ الحرية وهي حقٌّ



لهم، ولكنَّ البعض - للأسف - تنازلَ عن حقِّه في الحرية، وأعطى الناسَ كاملَ السُّلطة عليها عندما تؤثر فيه الكلمةُ وتهزه النظرةُ ويحطِّمُه النقدُ!

لماذا تتنازلُ عن مشاعركَ وهي أثمنُ ما تملكُ لبشر مثلكَ طبعُهم النقصُ والزَّللُ، لهم من الأخطاء الكثيرُ، يتألمونَ ويتوجعونَ ويتحسرونَ وينكسرونَ، تمامًا كما يحدُثُ لكَ!

تخلَّ عن نظام الشمعة المحترقة، ودونك نظامَ المصباح المضيء: فلا تفنِ نفسَكَ لأحد ولو كنتَ تحبُّه حتى يدومَ الحبُّ! واعتنِ بنفسِكَ أولًا واهتمَّ بذاتكَ في كلِّ تفاصيلها، وعِشْ حياةً من الدرجة الأولى، ولاتجعلْ نفسَكَ أسيرًا لشخص حبًّا أو كرهًا، ولاترهن مزاجَكَ على طقسٍ، بل اصنَع طقسَكَ في عقلِكَ، تحكَّمْ في يومِكَ، وكن أقوى من الأحداث ولا تدَع موقفًا صغيرًا يكدِّرُه عليكَ! تقبَّل ماضيكَ بكلِّ تفاصيله، تعلَّم من إخفاقاته واسترجِع إنجازاتكَ فيه، تصالَح مع أخطائكِ؛ فأنت بشرٌ جُبِلْتَ على الخطأ وطُبِعْتَ على الزَّلل، لا تُعانِد مشاعرَكَ؛ فابكِ عندما تفيض الروحُ، واضحكْ عندما تريد، واستغرِق في لحظتِكَ وعِشْها بكلِّ تفاصيلها، لا تُضِع عمرَك منتظرًا جملة: (أنت شخص رائع)، أو (أنت وسيم) من أحدهم، قُلْها لنفسِكَ التي تستحقُّ منكَ أنْ تدلِّلَها فأنت في وقت قد عزَّ فيه المدللُ!



لماذا نعطي الآخرين أكبر من قدرهم ,ونرفع من شأنهم ولديهم مثلما لدينا من الحيرة والخوف, وهم بشر معرضون للخطأ وفيهم الحسّاد والجهلة؟

قانونُ الحبِّ الجميل

كن مع نفسك أكثرَ
رقة وحنانًا

توقف عن إصدار الأحكام
الظالمة عن ذاتك

لا تكن كالدُمية التي يتلاعب
بها الصغارُ

لا تتسوَل رضاء
أحدٍ

لاتعش وفقًا لتطلُعاتِ
النَاس ومعاييرهم

تلمَس الخلُق الطيب الذي
يَكسبكَ الناس الأسوياء

احتفظ بما تحبُ نفسك،
وأضِف عليهم شريك حياة،
وظيفةً، أولادًا

قدِم نفسك
!دون أنانية

ثِقْ بربِكَ ثم أرضِ
ضميركَ

لا تجعل حقيقتك ما يقول
متعكرُ مزاجٍ أو عنكَ

لاتجعلْ نفسكَ أسيرًا لشخص
حبًا أو كرهًا

تقبَل ماضيك
و عِش لحظتك
بكلِ تفاصيلها



حكى أحدُهم قصة جميلة فيها الكثير من الحكمة والعبرة والعظة يقول: "ابتُعِثْتُ لإكمال دراستي في إحدى الدول الغربية، وفي بداية الموسم الدراسيّ وفي إحدى المواد التي اكتظَّتْ قاعتُها بالطلاب تمَّ تقسيم الطلاب إلى مجموعاتٍ من ٣ (طلاب)، وكانت مجموعتي مكونةً مِني أنا وكاترينا وفيليب، وكنتُ أعرف كاترينا ولكنني لا أعرف فيليب!

وحيث إنَّ أفراد المجموعة سيمضون معًا وقتًا طويلًا؛ فقد كان التعارف بين الأعضاء أمرًا في غاية الأهمية!

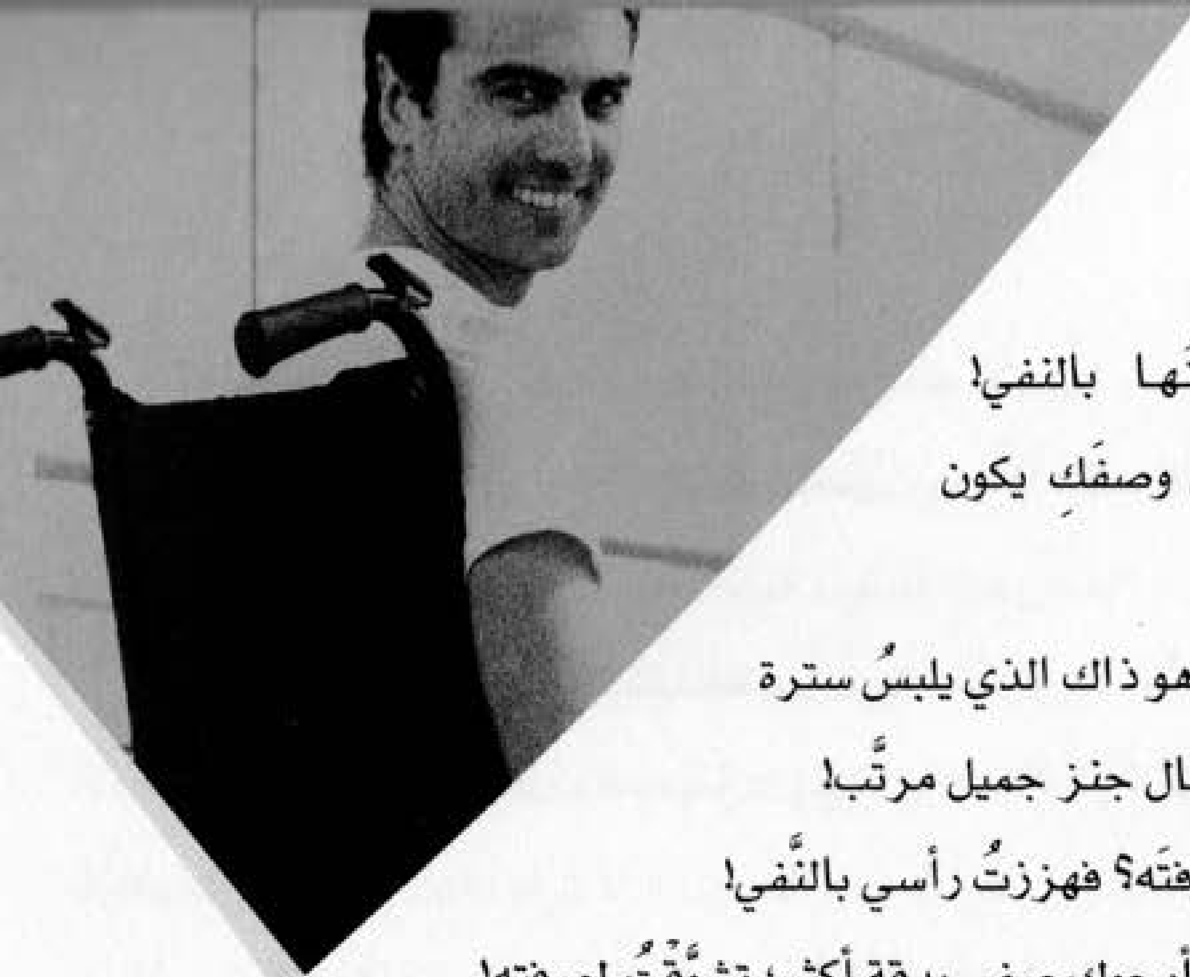
لذا سألت كاترينا عن مَن يكون فيليب؟

أردتُ شيئًا من أوصافه؛ حتى أتعرَّفَ عليه!

فردَّت كاترينا لتقرِّب الصورة فقالت: فيليب ذلك الشابُ الهادئُ الذي يجلسُ في الصفِّ الأماميِّ صاحب المداخلاتِ العميقة!

فرددتُ قائلًا: الكثير يجلس في الصفِّ الأماميِّ، ولم أميز فيليب من وصفِكِ!

قالت: هو ذاك الشاب الأنيق ذو الشعر الجميل، هل تذكرتَه؟



فأجبتُها بالنفي!

وقلتُ: لعلَّ وصفَكِ يكون أكثرَ دقةً!

قالت: هو ذاك الذي يلبسُ سترة أنيقة وبنطال جنز جميل مرتَّب!

هل عرفتَه؟ فهززتُ رأسي بالنَّفي!

وقلتُ: أرجوكِ صِفي بدقة أكثر؛ تشوَّقتُ لمعرفته!

قالت كاترينا: هو ذاك الخَلوقُ المهذبُ الذي يأتي على كرسيٍّ متحرك!

قلتُ: الآنَ عرفتُ مَن يكون فيليب!

ولكن ما عرفتُه أكثر وتعلمتُه هو الأسلوبُ الراقي الجميلُ المتحضِّرُ المهذَّبُ الذي استخدمتْه كاترينا!

فقد كان بإمكانها الجوابُ من الوهلة الأولى: هو ذاك الذي يستخدم الكرسيَّ المتحرك!

يقول صاحبنا: وتخيلتُ مشهدًا مُعاكِسًا ، لو كنتُ أنا مَن سُئل!

لكنتُ قلتُ مباشرةً: ذلك الطالبُ المعاقُ المسكينُ!

وللأسف أحيانًا وبدون وعي إنْ أردْنا وصفَ أحدِهم نتَّجه مباشرةً لعيْبٍ ما فيه!

هل ضاقَتْ بنا الأبجديةُ عن أنْ نعرِّفَ البشرَ، وندلَّ عليهم بصفاتٍ طيبة وعلاماتٍ جميلة؟

ولن أنسى ذاتَ يوم سألتُ أحدَهم في حفل زواج عن شخص مذكور بالخير وكانَ حاضرًا الحفلَ، لكنني لا أعرفُ شكلَه!

فأشار لإحدى الجهاتِ، وقال: صاحبُكَ هو ذاك الأحولُ!

والمصيبة أنه لم يكن أحـولَ؛ بل كان حورًا جميلًا! لكنه الطبع السيئ والعادة القبيحة!

وفي مناسباتِ النساء لا تستنكف بعضهنَّ أن تصف غيرها تعرِّفها بأقسى الأوصاف وأشنعها! من قبيل (السمينة – المهذارة- سيئة الرقص- صاحبة النَّظراتِ الحادة)

لا خيارَ لنا في هذه الدنيا إلَّا أنْ نكونَ أكثرَ لطفًا وأدبًا وتحضُّرًا ورِقَّةً؛ حتى يشيع الحبُّ بيننا، وتُمطِر سحائبُ الودِّ في أيامنا!

هل ضاقَت بنا الحيلُ، وحارت معنا الكلماتُ حتى ندلَّ على الآخرين بالمعايب؟!

أدرك أنَّ هناك مَن يفعل هذا بحُسن النيَّة وطيب مقصد وصفاء روح، ولكن هل حُسنُ النية يكفي لنعيش حياةً جميلةً؟

يقول أحدُ الفلاسفة: لا يكفي أنْ يكون الإنسانُ أمينًا ونيتُه طيبة تجاه الآخرينَ، بل يجب أنْ يكون أيضًا متمتِّعًا بحسن الإدراك والفهم؛ لأننا قد نسيء للآخرين بعدم الإدراك وبعدم الفهم أحيانًا أكثر مما قد نسيء إليهم بالقسوة والظُّلم!

فقد كان – صلَّى اللهُ عليه وسلَّم – ينادي الناسَ بأحبِّ أسمائهم، حتى الأطفال الصغار كان يكنِّيهم أحيانًا (يا أبا عمير، ما فعل النغير؟) وأبو عمير طفلٌ صغيرٌ..

ومن جميل المواقف التي تنمُّ عن حُسن خلُقٍ ما ذكره (المنفلوطيّ) عن المحدِّث الراوية أبي العيناء والذي ابتُلِي بفقد البصر، يقول أبو العيناء: "اختلفتُ أربعين سنة على الوزير ابن أبي دؤاد فكنتُ إذا أردتُ الخروجَ



يقول لخادمه: ياغلامُ، رافق الشيخ! ولا يقول أمسِك بيديْه"... مراعاةً للمشاعر!

يستخدم البعضُ هذا أسلوب السخرية والمعاية أحيانًا لـغـرض دنيء وهدف حقير؛ حتى ينبِّهَ على عيوب الآخرين ويقلِّل من قدْرِهم!

والعجيبُ أنَّ هؤلاء لا يجرؤونَ على ذِكر هذا الوصف أمام صاحبه!

وبعضُ الناس - مع الأسف الشَّديد - لا تراه دائمًا إلا منتقدًا، عائبًا، ناسيًا أو متناسيًا صفاتِ الآخرين الحسنة، ومركزًا على أخطائهم وعيوبهم فقط، فهو مثلُ الذباب يتركُ موضعَ الجمال والسلامة ويختار مواطنَ الجروح والقبح؛ وهذا من سواد القلب ورداءة النفس وفساد المزاج.

ما أروع أنْ نملك عينَ النحل! نتلمَّسُ الإيجابياتِ ونركز على مواطن القوة، ونَصِفُ الناس بأكمل صفاتهم وأجمل طباعهم!

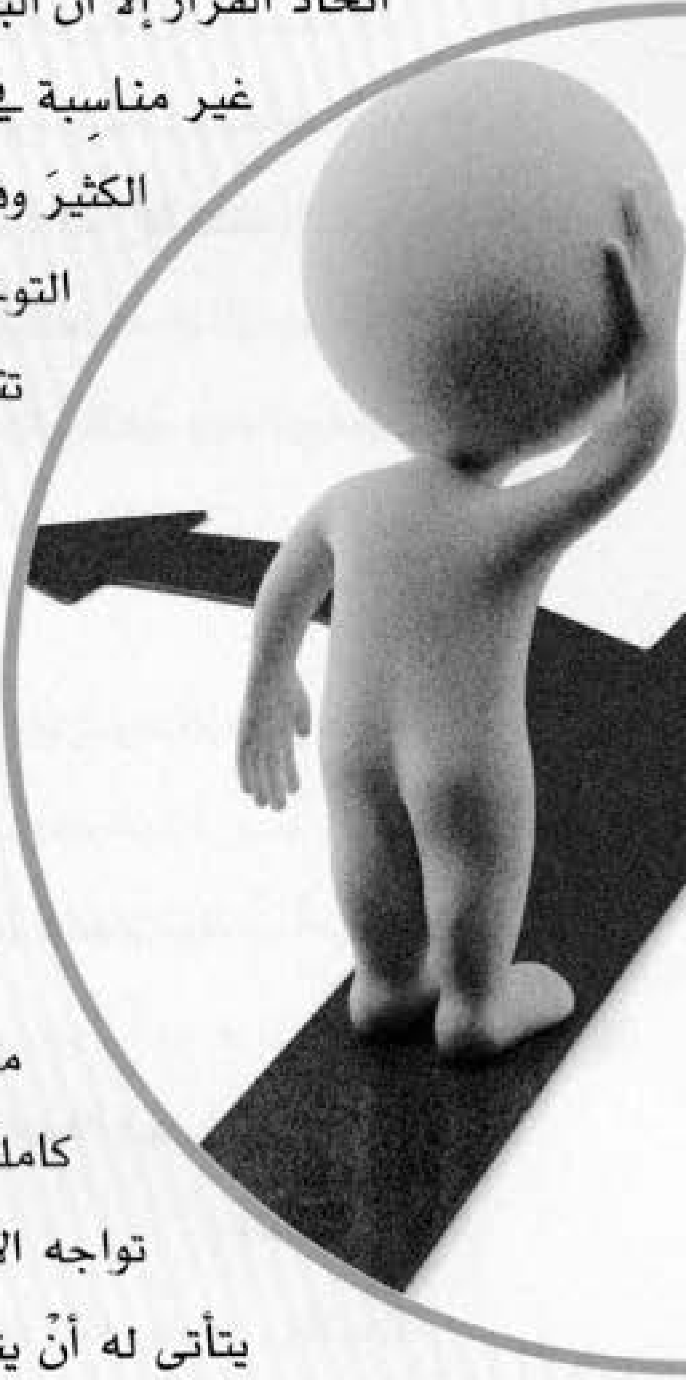
ليس من شخص إلَّا ذو عيب وصاحب نقص، فهل يرضى أحدُنا أنْ يوصف بهذا العيب ولو كان فيه!

كلمة واحدة ربما تكتب لصاحبها نهايةً موجعةً؛ فهل أدركْنا خطورةَ الكلمة؟!

مزاجُك أمرٌ خاصٌّ بكَ، وظروفُك وحدَك المَعنيُّ بها؛ ولكنَّ أدبَك مع الغير حقٌّ لهم! فلا تخلط بين الأمريْن!

أسرار القرار الجيد

لا يكاد يمرُّ يومٌ، بل ساعةٌ في حياتنا إلَّا ونحتاج فيها لاتخاذ قرار، ومستوى سعادتك ونجاحك يعود لجودة قراراتك أو رداءتها. فالسَّعادةُ قرارٌ، والنجاحُ قرارٌ، وحُسنُ الخلق قرارٌ. وللأسف، رغم أهمية موضوع اتخاذ القرار إلَّا أن البعض يسلكُ مسالكَ غير جيدة، ويستخدم أدوات غير مناسِبة في هذا الشأن، واتخاذ قرار غير جيد ربما كلَّفَ الكثيرَ وقتًا وجهدًا ومالًا، وسأحدثُكَ عن جملة من التوجيهاتِ المهمة في موضوع اتخاذ القرار علَّها تنفعُكَ وتعفيكَ من الكثير من التبعاتِ!



١. تذكر أنَّ اتخاذكَ لقرار - ولو كان مفضولًا - خيرٌ لك من أنْ لا تتخذ قرارًا؛ لأنَّ عدم اتخاذ القرار يفوِّت الفرصة ويضيِّع الأعمار ويصيب الإنسانَ بالعجز والشلل في مواجهة الأحداث؛ فاعزِم واعقِلها وتوكَّل!

٢. أهم نصيحة: تروَّ، ولا تتخذ أيَّ قرار مصيريٍّ في حياتِكَ إلَّا إذا دُرْتَ حول التلِّ دورةً كاملةً! وتفسيرُ هذه العبارة هو أنَّ كلَّ مشكلة مصيرية تواجه الإنسانَ إنما تنتصبُ أمامه كالتلِّ المرتفع، ولن يتأتى له أنْ يتخذ بشأنها القرار الصحيح إذا اكتفى بتأمُّل جانبِ التلِّ المطلِّ عليه وحدَه، وإنما لابدَّ أنْ يدور حول هذا التلِّ دورة كاملة؛ لكي يرى كلَّ جوانبه الأخرى ويوازنَ بينهما، وتكتمل له كلُّ معالم الصورة.

٣. اكتب الخياراتِ الممكنة ومن الأفضل الحدُّ من هذه الخياراتِ قدْرَ الإمكان؛ كأنْ يكونوا ثلاثة أو أقل، لأنّه من الصَّعب المُقارنة



بين أكثر من ثلاثة خيارات في الوقت نفسه. وضَعْ لك معاييرَ، حدِّد ما تريدُ وما ترغبُ فيه، ولا تجعل من نفسك تابعًا لمن حولكَ تحبُّ ما يحبونَ، وتكره ما يكرهونَ.

٤. تجنَّبْ أنْ تتخذ قرارًا وأنت تحت وطأة انفعال؛ فالحالةُ النفسيةُ التي تعيشُ بها ستكون مؤثرة على نوعية القرار الذي تتخذه. فلا تُقدِمْ على أمر وأنت غاضبٌ، ولا تعِد بشيء وأنت فرحانُ، ولا تنسحِبْ وأنت قلِقٌ؛ فأغلبُ الظنِّ أنك ستندمُ عليها إذا استقرَّت مشاعرُكَ، واعمَل بقاعدة (٢٤×٣): تعني أنه في حال اضطررتَ لاتّخاذ قرار في وقت قصير، أو حتى عند تعرُّضكَ لموقف جعلكَ تستشيط غيظًا، عليكَ أنْ تهدأ وتعطي نفسَك مجالًا للتفكير في حدود (٢٤ ثانية) أو (٢٤دقيقة) أو (٢٤ساعة)، فلا يجب أنْ تُتَخَذَ القراراتُ المصيريّة تحت تأثير القلق أو التوتُّر أو أيِّ مؤثِّر خارجيٍّ؛ فيتشوَّش العقلُ، وتصبح غير قادر على التمييز بين الصَّواب والخطأ.

٥. لا تنجرِف مع البعض: فتتخذَ قرارًا متعجِّلًا عندما يضغطونَ بطريقة ما عليكَ لاتخاذ قرار سريع ، كأن يقول لك المسوقُ: "هذه آخرُ فرصة والكميةُ محدودة" ، دائمًا اجعل كلمة "سأردُّ عليك" على لسانِكَ.

٦. لقرار جيد: اجمَع البياناتِ والمعلوماتِ الدَّقيقة من أكثر من

مصدر فالمعلومةُ قوةٌ، وصحةُ اتخاذ القرار تعتمد على نحو كبير على حجم المعلوماتِ التي تمتلكها.

٧. تأمّل المكاسب والخسائر ودوّنها على ورقة، وخُذ وقتًا كافيًا في استحضارها، ستصنع فرقًا كبيرًا في صحة اتخاذ القرار.

٨. لا تُجامِل في اتخاذ القرار؛ فالبعضُ يحمِّل نفسَه ما لا تطيق باتخاذ قرار غير مناسب، وأعرف شخصًا كلفتْه المجاملة وعدم الشجاعة (٥) سنوات من عمره عندما جامل مطلوبًا وآواه يومًا واحدًا، ولم يتخذ قرارًا مناسبًا.

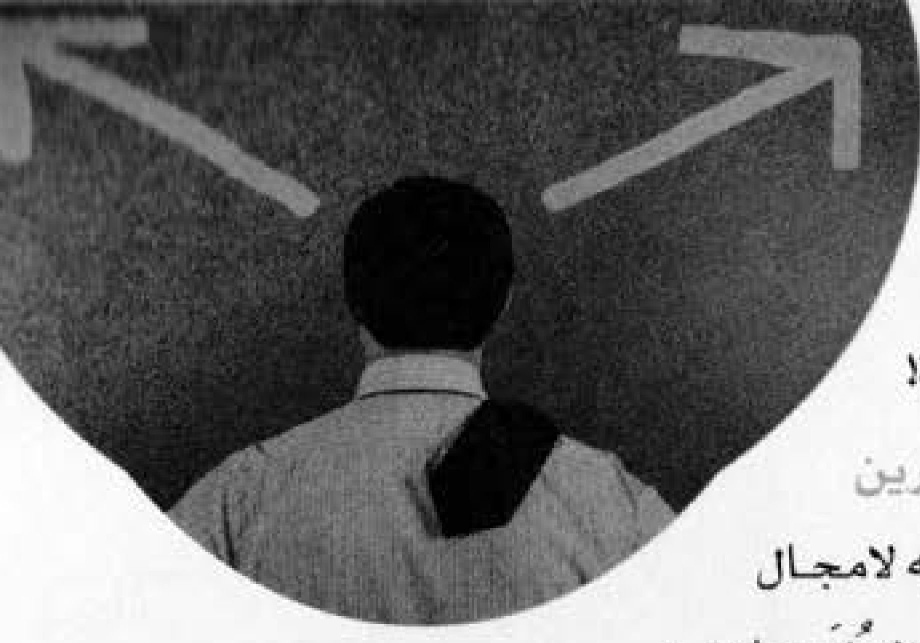
٩. تأمّل كلّ الجوانب، وخذ وقتًا في التفكير، وتلمَّس كلَّ زوايا الموضوع، فأحيانًا التركيزُ يكون على زاوية واحدة وتغفل بقية الزوايا؛ فعندما تريد أنْ تتخذ قرارًا بشراء سيارة لابدَّ أنْ تراعي الوكيلَ وخدماتِ ما بعد البيع وشعبية السيارة وتوافر قطع الغيار، وما إلى ذلك.

١٠. ضَع لك موعدًا حاسمًا لحسم الأمر واتخاذ القرار؛ فإنَّ تمييع الأمور سيجعلك مترددًا وربما تضيع منك الفرصُ.

١١. ضَع في حسابك أسوأ النتائج وأفضلَها، وقيِّم إذا كنتَ تستطيع تحمُّل الأسوأ، أو إذا كان طموحُكَ يقف عند الأفضل!

١٢. شاورْ صاحبَ الفهم والحكمة، وناقِشْهم فيما توصلتَ إليه من قرار؛ فلعلَّه ينبهُكَ إلى شيء لم تتنبهِ له، أو يذكِّرُك بأمر نسيتَه.

١٣. عندما تتخذ قرارًا حاسمًا (كزواج أو سفر أو شراء سيارة) ركز في مرحلة ما بعد القرار على نقاط القوة التي تدعم صحة اتخاذك للقرار؛ حتى لا ينال منك الندمُ وتضيِّع على نفسكَ لحظات الاستمتاع، وفي الوقت نفسه يجب أنْ تترك بابَ التراجع ممكنًا، ولا تُغلِقَه خلفَكَ، فلربما ستكتشفُ أشياء تجعلُكَ بحاجة إلى ذلك،



ولْتكُن قراراتُكَ مرنة!

١٤. قدِّم قرارك للآخرين بشكل حاسم، وأنه لا مجال للتراجع أو التراخي فثقتُكَ بما تقرر هو ما سيفرض على الآخرين احترامَ قرارِكَ!

١٥. لا تهدر وقتَكَ في التبرير والشرح للآخرين عن سبب اتخاذ القرار؛ فطرحُكَ للمبرراتِ يفتح بابَ النَّقد والطَّعن الذي يعيدُكَ إلى مرحلة الحيرة، والترقب القلق لنتائج قرارِكَ.

١٦. لستَ مضطرًا لإعلان قراراتك الخاصة فتخبر القاصي والدَّاني والأمورُ لم تخرج لمربع التنفيذ، باشِرْها بهدوء وثقة؛ فلستَ مَدينًا لأحد بشيء، وأحيانًا بعض القرارات المهمة لا يُكتَبُ لها النجاحُ بسبب إعلانها، وكثرة الكلام وإشاعة الأخبار لا يحصل منها في غالب الأحوال فائدة.

ومضة قلم

كلُّ نجاحٍ عظيمٍ هو تراكمٌ
لآلاف المجهوداتِ العادية
التي لا يراها أحد أو يقدّرها

أسرار القرار الجيد

- القرار المفضول خيرٌ من عدم اتخاذ قرار
- تأمّل كلّ زوايا الموضوع
- أهم نصيحة: تروَّ
- ضع لك موعدًا لحسم الأمر
- اكتب الخيارات الممكنة
- ضع في حسابك أسوأ النتائج وأفضلها
- لا تتخذ قرارًا وأنت منفعل
- شاورْ صاحبَ الفهم والحكمة
- لا تستجب للضغط وتتخذ قرارا سريعا
- ركز ما بعد القرار على نقاط القوة
- اجمع البيانات والمعلومات الدّقيقة
- قدّم قرارك للآخرين بشكل حاسم
- دوّن المكاسب والخسائر
- لا تبرر للآخرين سبب اتخاذ القرار
- لا تُجامل في اتخاذ القرار
- لست مضطرًا لإعلان قراراتك الخاصة

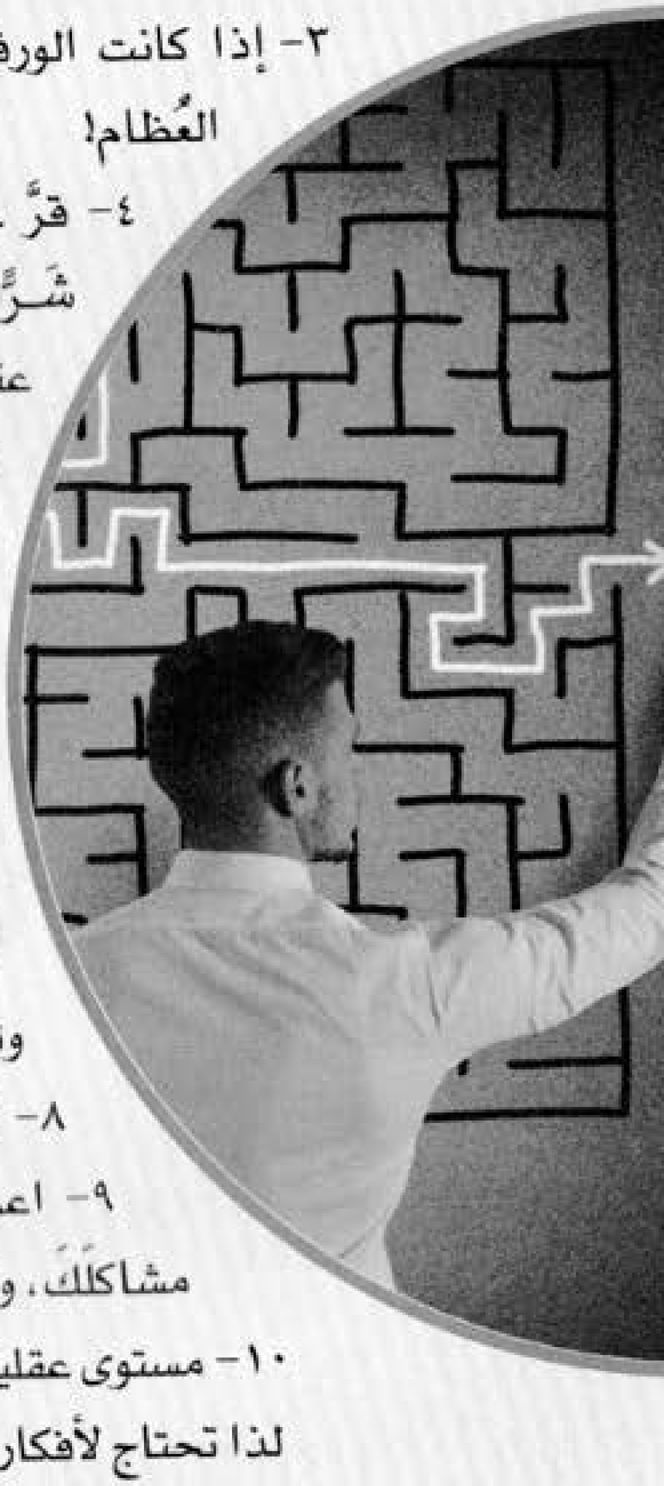


همساتٌ في حل المشكلاتِ!

١- إنَّ حضور المشكلاتِ من نواميس الحياة وقوانين الدنيا، وأنت خاضعٌ لها كغيرِكَ مِنَ البشر.

٢- تذكر أنَّ العِبرة ليست بخلوِّ الحياة من المشكلاتِ، بل بأسلوب تعاطيكَ معها!

٣- إذا كانت الورقة لا تسقُط إلَّا بعِلم الله، ما بالكَ بالمصائب العُظام!



٤- قرَّ عينًا وسكِّن روحَكَ، واجعل من ﴿لَا تَحۡسَبُوهُ شَرًّا لَّكُمۡ﴾ بلسمًا وترياقًا لكَ؛ فربما حجَب الله عنك شرًّا عظيمًا، وادَّخر لكَ خيرًا عميمًا!

٥- تذكر أنَّ الألم العظيم يصنعُ الشخصَ العظيم، لا تجزع ولا تبتئس من زيارة الأزمات؛ فهي تقويكَ وتجعلكَ أكثرَ صلابةً؛ فالدِّعة تخدِّر والرخاءُ يخونُ أصحابَه.

٦- تماسَكْ وكن هادئًا ولا تركن لأول حلٍّ؛ فالحلولُ الناضجة تأتي متأخِّرةً!

٧- واجِه المشكلاتِ الصغيرةَ قبل أنْ تتضخم وتتعقَّد!

٨- الهروبُ ليس حلًّا!

٩- اعمل بقاعدة (قضمة الفيل)، فرِّق تَسُد، جَزِّئ مشاكلَكَ، وتعامَل معها كوحداتٍ منفصلة.

١٠- مستوى عقلية أنتج مشكلة لن يستطيع حلَّها بالمستوى نفسه؛ لذا تحتاج لأفكار جديدة، وربما عادات جديدة لتنتهي المشكلة.

١١- احرص على أنْ تستشير مَن تثق برأيه، وليس مَن تحبُّ!

١٢- استشر في مشكلاتكَ الزوجية شخصًا بعيدًا عن محيطِكَ؛ فهو مظنَّة الحياد، وأدعى لحفظ سرِّكَ.

١٣- عُد بذاكرتِكَ لموقف كنتَ تظنُّ نفسَكَ فيه أشقى أهل الأرض، ولا ثمة مكلوم غيركَ... ما حاله الآنَ! ثق أنَّ ما مِن غيمة ستبقى



في مكانها! قل لنفسك: "وهذه أيضا ستمرُّ كما مرَّت أخواتها) فقريبًا ستكون طيفًا عابرًا وذكرى لطيفة.

١٤- إذا فعلتَ السَّببَ، واستفرغتَ الجهد، وبذلتَ الوسع ولم يتغير شيءٌ فتوقَّفْ! وضَع نقطة آخرَ السطر، وركز على أمور أنفع لكَ.

١٥- تأمَّل أشدَّ ما قد يحدُث لكَ، ثم وطِّن نفسَكَ على قبوله!

١٦- تذكر أنَّ صبر دقيقة في لحظة غضب يبعدُكَ شهورًا عن الأسى والنَّدم!

١٧- لا تشخصنَّ الأمور ولا تحسب كلَّ صيحة عليكَ... فربما كان هناك أسبابٌ لم تتضح لكَ هي مَن تسبِّب الموقف، ولاعلاقةَ لشخصِك الكريم فيه.

١٨- عند وقوعك في مشكلة لا تسترحم مخلوقا، ولاتتسوَّلْ عطفَ أحد؛ دونكَ الركنَ العظيم (ربَّكَ)، وتذكر أنك بقدْر ما تنال من عطف الناس تخسر الكثيرَ من احترامهم.

١٩- جرِّب أنْ تسميِ المشكلة (تحديًا).... نفسيتُكَ ستتغير، وهمتُكَ ستتعاظم، وعقلُكَ سيعمل بشكل أكثر احترافية.

ومضة قلم

لن تستطيع أن تمنع طيور الهم أن تحلق فوق رأسك ولكنك تستطيع أن تمنعها من أن تعشش في راسك.

همساتٌ في حل المشكلات



لا تركن لأول حلٍّ فالحلول الناضجة تأتي متأخرة!

اجعل من (لا تحسبوه شرًا لكم) بلسمًا وترياقًا لك

الهروب ليس حلًا

واجه المشكلات الصغيرة قبل أن تتضخم

إذا كانت الورقة لا تسقط إلّا بعلم الله ما بالك بالمصائب

إذا فعلت السبب ولم يتغير شيء فتوقف



سم المشكلة (تحديًا) نفسيتك ستتغير

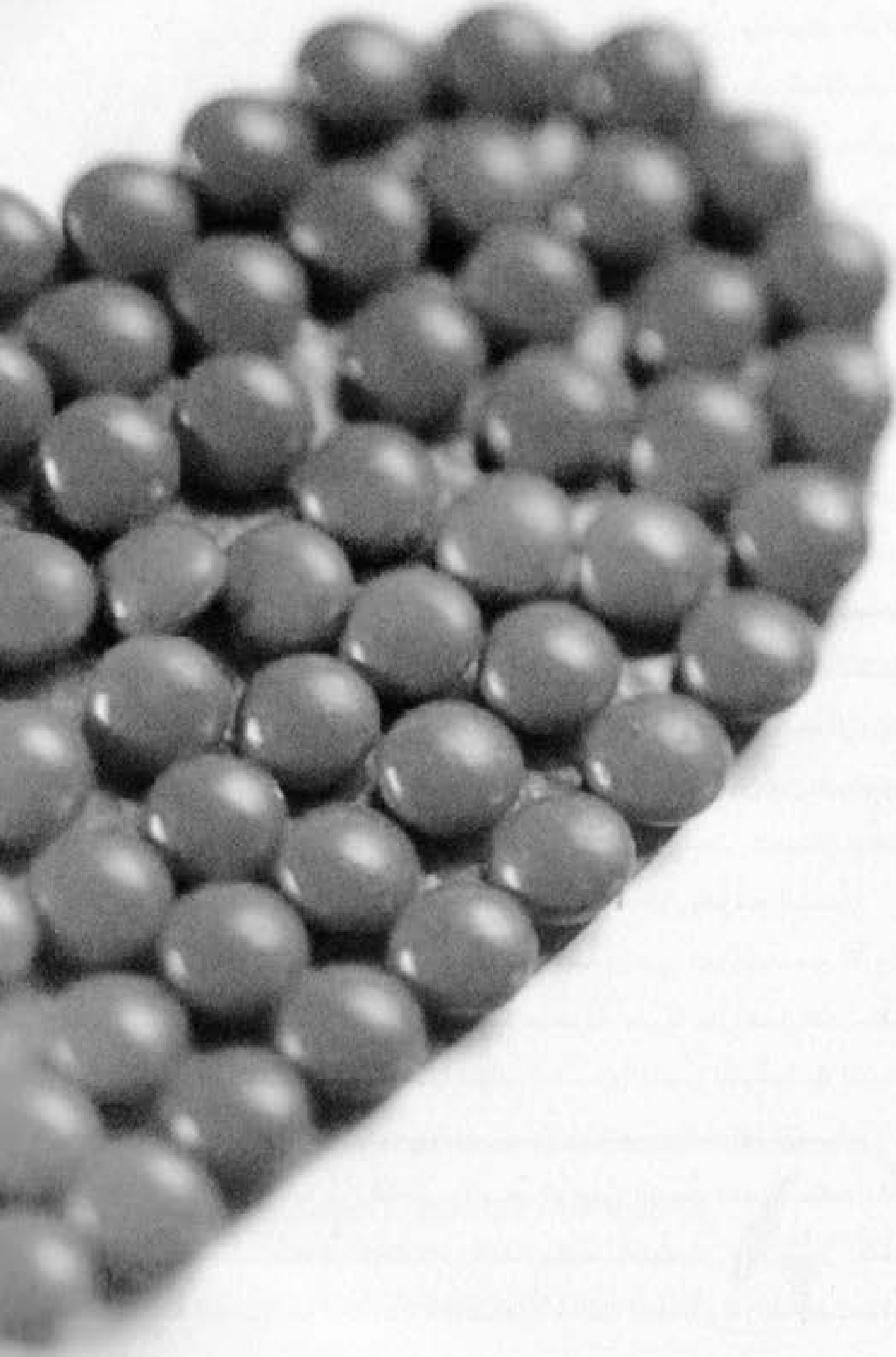
العبرة ليست بخلوّ الحياة من المشكلات، بل بأسلوب تعاطيك معها

وهذه أيضا ستمرّ كما مرّت أخواتها

جزّئ مشاكلك و تماسك وكن هادئًا

تأمّل أشدّ ما قد يحدث لك ثم وطّن نفسك على قبوله!

عند وقوعك في مشكلة لا تسترحم مخلوقا دونك (ربّك).



ألفادو

يقول باولو كويلو: "ذات ظهيرة، وبينما أنا أطلُّ من شرفة منزلي مستمتعًا بأشعة الشَّمس الدافئة، أبصرتُ رجلًا رثَّ الهيئة ليس بالطاعن سنًّا ولكن يبدو أنَّ اللَّيالي أوجعته بضرباتها؛ فبدا كأنه ناهزَ التسعين وقد حفرَت الهمومُ أخاديدَ على وجهه البائس، وأضاف لهذا البؤس عكازًا يعينُه على المشي، حيث كان يعاني عجزًا تامًّا في أحد قدميه، ومما أدهشَني أنه كان يحمل غيتارًا عتيقًا... توقَّفَ هذا الرجلُ في مقهى أمام بيتي وشرَع في العزف والغناء، وما إنْ سمعتُ صوتَه حتى تسلَّل لروحي تيارٌ دافئٌ وشعرتُ بهزة تجتاح روحي، كان ذا صوت حنون دافئ مع نبرة حزن تُفتِّت الكبد الغليظة وترقِّقُ القلبَ القاسي، وماهي إلَّا دقائق حتى سحر غناؤه كلَّ مَن في المقهى وحتى المارّة لم يقاوِموا روعةَ هذا الجمال وتلك العذوبة، وطفق الناسُ يخرُجونَ من شرفاتهم منجذبينَ الى هذا الرجل، حتى الصغار توقَّفوا عن اللَّعب وقد تملَّكَهُم الذهولُ وهزَّهُم الشجنُ!



حينها شعرتُ كأنما روحي تعانقَتْ مع الأرواح الأخرى، كما لو أنَّ عملًا سحريًّا أجبرَنا على هذا، لقد حلَّقنا في فضاءات أرحبَ، ورحلنا لعوالمَ أعذبَ! والنفوسُ المتوجِّعة في الجملة تجد راحتَها بالتقارب مع نفوس تماثلُها الشعورَ وتشاركها الإحساسَ!

وبعد حالة من التجلّي والسموِّ الرُّوحيِّ انتبهْتُ عندما سكت ذلك الصَّوتُ السَّماويُّ العذب عن الغناء وكأنما أفقتُ من حلم جميل، صفَّقَ له الجميع بحرارة شديدة والهتافاتُ تعالَت إعجابًا وتكريمًا واستعطافًا



له بأنْ يهدي لهم أغنية أخـرى، وبـدا وكأنهم يـريدون البقـاء في فضائهم الرَّحب، لكن الرجل وبكلً كبرياء وأنفة وكأنه (مـوزارت) في عزّه سحب عكازه بهدوء ومضى في حاله لا يلوي على شيء، فنزلتُ من شرفتي أركضُ لاهثًا لألحق به حيث تبين لي أنه هذا العبقري اسمه (ألفادو) كان يعيش على ما يناله من معجبيه مُحبّي الجمالِ وعاشقي الفنّ.

ركضتُ خلفَه حتى لحقتُ به ولم أشعر إلَّا وأنا أعانقه لا شعوريًا، ووضعتُ في جيبه مالًا قليلًا، وهمستُ في أذنه "أرجوك لا تسكت عن الغناء!"، فأومأ إليَّ بابتسامة تفيض كبرياءً وواصلَ سيرَه.

فإذا قرأتَ هذا المقالَ والتقيتَ يوما بهذا الرجل، فأخبره أنَّ باولو كويلو لن ينساك أبدًا.

ومضة قلم

ما رأيت أثرًا كأثر القلوب الرحيمة والأرواح الطيبة, فهي تترجم كل ما حولها إلى ابتسامات عذبة ومقطوعات شجية.

قاعدة (99)

يُحكى أنَّ ملكًا أتاه الله حُكمًا ومُلكًا، فقد دانَت له المساحاتُ الشاسعة، وكان يحكم الملايينَ من البشر، ورزقه الله مالاً وسطوةً، وقصورًا وجواري وبساتين، ومع هذا كله لم يكن سعيدًا!

فقد كان في ضيق دائم وهمٍّ طويل ومزاج متعكرٍ!

وكان له خادمٌ ملازمٌ له يقضي نصفَ يومه في خدمته، ونصفه الآخر مع أسرته!

وقد لاحظ الملكُ سكينة نفسِ هذا الخادم وطمأنينة روحِه وابتسامته الدائمة التي لا تفارقُه!

حيث كان في نهاية اليوم يذهبُ إلى أسرته، وقد طار به الشوقُ إليهم فيجالسَهم، ويأكل معهم ويمازحهم، ثم يتناول طعامَه معهم، وبعدها ينامُ قريرَ العين!

فكان الملكُ يتساءل في نفسه: ما السرُّ في هذا؟ ولماذا وأنا الملك لديَّ الجاهُ والمالُ والخدمُ والقصورُ، لا أنعَمُ برُبع راحة هذا الخادم النفسية وسعادته!

فاستعانَ بمستشار له قد عركتْه الأيامُ وأدبتْه الليالي وعلَّمتْه التجاربُ، وسأله عن تلك المفارقة!

وبعد تأمُّل، ردَّ المستشار قائلًا: جرِّب معه قاعدة (٩٩)!

قلْ له: سأهديك صُرَّةً فيها (١٠٠) دينار وأرسلها



مع فلان - وكان رجلًا معروفًا بالأمانة- له، ثم ضَع فيها (٩٩) دينارًا!

وستندهشُ من نتيجة ما سيحدُث، وستعرف الإجابةَ على سؤالكَ يا فخامة الملِك!

فأمر الملك بتنفيذ قاعدة (٩٩)!

وإليكَ ما حدَث: تسلَّمَ الخادمُ الصُّرةَ جذلًا مسرورًا ، وشرَع في عدِّها فوجد أنها ناقصة دينارًا واحدًا!

فعدَّها ثانيةً وثالثةً وتأكد من أنها فقط (٩٩)!

فأيقظَ أهلَه وأفزعَهم، ليساعدوه على البحث عن الدينار؛ لعلَّه سقطَ إلى جوار بيتهم!

ومضى ليلُهم البارد العاصف في مشقة البحث المضنِية في الطرقاتِ المجاورة!

وضاقَت نفس الخادم وساءَتْ نفسيتُه؛ مما ناله من الترقب والحرص والقلق من فقْد هذا الدينار!

حتى طلع الفجرُ عليهم ولم يجدوا الدينار وعندها فقدَ أعصابَه، وانفجر في صغاره يلومُهم على ضياع ذاك الدينار، وتعكر مزاجُه وهاجرَت ابتسامتُه العذبة!

ذهب إلى قصر الملك صباحًا خائرَ القوى ضائقَ الصدر، وقد أنهكَه السَّهرُ، ونالت منه الحسرة وأجهده التفكير وكدرَه فقْد الدينار!

عندها أدرك الملك معنى مبدأ (٩٩)! وأدرك الحقيقة الغائبة عنه!

استوعب الملِكُ الفكرة، واكتشف أحد أهمِّ أسرار السَّعادة!

فالخادم لم يثمن كونه يملك (٩٩) دينارًا وعلق سعادته على ذلك

الدينار المفقود!

والحقيقة الغائبة أنَّ الموجود (٩٩) دينارًا، أكثر بكثير من المفقود (دينار واحد)

فكان أحدُ أهمِّ أسباب شقاء الملِك هو التركيزُ على ما المفقود دون تثمين الموجود؛ وهو ما يجعل من الإنسان سجينَ همٍّ وأسيرَ شقاءٍ!

والمُلكُ الكبير والقصورُ والدُّور والخدم إنْ لم يتعامل معها صاحبُها بحكمة وعقل وفهم كانت وبالًا عليه!

والقاعدة تقول: إنه كلما زادت ممتلكاتُكَ زادَ ما يجبُ عليكَ الحرصُ عليه!

وقديما قال (سقراط): "أغنى الناس هو مَن يرضى بالقليل!".

والمصيبة الآن أنَّ الناس ما عادوا يرضونَ بالكثير!

وقد توسَّع المفكرُ الأمريكيُّ (ثورو) في هذا الأمر وقال: "إنَّ المال غير لازم لشراء أيِّ شيءٍ ضروريٍّ للروح!"

من أبرز تقنياتِ السعداء تقنيةُ (الاستغناء)؛ فإن عزَّ عليكَ امتلاكُ مزرعة كبيرة فأخرجها من عقلِكَ، وإنْ تعذَّرَ الزواجُ من فتاة بعينِها فإنْ لم تنسَها فتناسَها، ولا تُكثِر التفكير في تلك السيارة التي لا تُسعِفُكَ ظروفُكَ في امتلاكها؛ لأنَّ بقاء تلك الأمنياتِ يعيق تحركَكَ، ويجعل منك إنسانًا هزيلًا قلقًا. والقاعدةُ تقول: "لن نستطيع تملُّكَ كلَّ ما نشتهي"! وقد ذكر (الرافعيُّ) أنَّ الفاروق عمر - رضي الله عنه - وقد حاز الخلافةَ كان يشتهي طعامًا ثمنُه درهم فيؤخِّره سنة؛ تأديبًا وتربيةً لها!

والحياةُ في نظر (سنيداك) تعني ماهو أكثرُ من امتلاك كلِّ شيء!

قبل سنواتٍ، وضع الباحثان (دافيد شكاد) و(كينون شيلدون) معادلةً للسَّعادة كانت محلَّ تقدير واعتناء المتخصصين وهي:

السَّعادة = الاستعداد الوراثيُّ + الظروف + اختيارات البشر

وبيّنا أنَّ اختياراتِ البشر هي مالكةُ النِّسبة الكبيرة في تحديد مستوى السَّعادة!

ومن أهمِّ الاختياراتِ القناعةُ والرِّضا بما يملك الإنسانُ دون التطلع القاتل لما لايملكُ!

والسَّعادة عند (روبن شارما) لاتعني ملاحقة رأس مال أكبر، إنما السعي لقيمة ذاتية أعلى، وهي لاتعني امتلاك مزيد من المال، إنما العثور على معنى أسمى!

في دراسة لإحدى المناطق التي لاتكاد تفيقُ من صدمة إلَّا وتُبتلى بأخرى؛ فمِن زلـزال مُدمِّر إلى أعاصير عنيفة، كما لم تخلُ من تورُّط في حروب دامية، أجري استبيانٌ مداره ما درجة امتلاكِكَ للأشياء الجالبة للسَّعادة!

فجاءت إجابةُ أهل المنطقة بمتوسط ٩٧٪؛ أيْ إنهم ما ينقصهم فقط ٣٪، مستوى عالٍ من الإحساس بالنِّعَم وتثمينِها رغم الويلاتِ التي يصبحونَ ويمسونَ عليها!

كم هي الحاجة كبيرة إلى زرْع قيمة شكر الموجود وتثمين الموهوب وإعطائه حقَّه من التقدير، والتخلي عما فقد وعدم التعلق به!!

ومضة قلم

«غنى المرء لا يُقدَّر بعدد الأشياء التي يملكُها، بل بعدد الأشياء التي يستطيع الاستغناء عنها».

صناعة النكد

تتفاوتُ هواياتُ البشر، وتتباين اهتماماتهم؛ فمِن هواية ركوب الخيل وجمْع الطوابع، ومرورًا بالمشي والقراءة، برزَت لنا مؤخرًا هواية عجيبة إلا وهي صناعةُ النكد!

فحالة صاحب هذه الهواية النفسية متعلِّقة بممارستِها!

وصاحبُها ناقِمٌ حردٌ على الزَّمان والنَّاس!

تلك هي هوايةُ صناعة النكد!

صناعة النكد هوايةٌ لا تقتصرُ على عُمر معيَّن، ولا على شريحة محددة!

ربما كان زوجًا أو زوجة وقد يكون مديرًا أو صديقًا وربما كان أخًا !

وللأسف، إنَّ صُناع النكد يمارسونَ هواياتِهم على المقربينَ لهم ويخصُّونهم بها!

فيفيضُ شرُّهم وتثخنُ مخالبُهم وتتعالى أمواج شرِّهم على أقرب النَّاس لهم!

مهارة صناعة النكد من أسوأ المهاراتِ التي تُكتسَب في الحياة، ومن أرذل الصِّفاتِ التي يتصفُ بها البعضُ!



ضيَّق الدُّنيا على نفسِه وعلى مَن حوله؛ فهو ضيِّق الصَّدر لايرضيه شيءٌ، ولا يعجبه اجتهادٌ، عاجزٌ عن صُنع الوضع الذي يرضيه؛ فيعزَّ عليه أنْ يسعَد من حوله ويأنسوا!

ولسان حاله: "أنا لكم بالمرصاد! ومادمتُ قريبًا منكم، وأنفي يشمُّ الهواء؛ فلن ألو جهدًا في إفساد أجوائكم وتشويه فرحكم"!

وصانعُ النكد مع الأيام وكثرة التجاربِ وعمق الخبراتِ يعلو كعبُه



وتقوى ملكتُه فيها؛ فيمارسُها بخفة ورشاقة ومهارة عالية!

فهم اللعبة فأصبح يتفنَّن في الأساليب وينوِّع في الوسائل؛ فكلٌّ موقف له تكتيك معين، ولكلٌّ شخص له تنكيدة تناسبه ودونك بعضَ أساليب صناع النكد:

١. تضخيم الأمور، وتهويل الأحداث؛ فلو حدث أمرٌ بسيطٌ يضخِّمه حتى يفزع ضحاياه ويسلبهم أُنسَهم!
٢. النكديُّ يَستخدم أحداثَ الماضي السيئة كوسيلة تنكيد مضمونة، فيذكِّرك بإخفاقك الدراسيِّ، أو بتجربة الزواج التي ما وُفِّقْتَ فيها!
٣. ومن باب التنويع في الأساليب يستخدم الشخصنةَ؛ فإذا ما تصرَّفْتَ بما لا يروقُ له تعلَّقَ في رقبتكَ قائلًا "أنت مستقصدني"!وإذا تحدثتَ بحديث عامٍّ حلَّله على مزاجه وفزع كالملدوغ وقال: "الكلام هذا موجَّه لي!"
٤. صانع النكد يستعين أحيانًا بعنصر المفاجأة وذلك عن طريق تقمُّص دور الضحية والشهيد الحيِّ، فمايلقاكَ إلَّا وبثَّكَ علة طارئة وطالعكَ بشكاة جديدة، وأنَّ الكلَّ مقصِّرٌ في حقه فيفقدكَ سروركَ ويسلب منك ابتسامتكَ.
٥. صانع النكد أحيانا يتقمَّص دور الناصح الطيب فينقل لكَ الأخبارَ السيئة، ويروي لكَ ما سمعه من قالة السُّوء عنه.
٦. صانع النكد له عينُ ذباب؛ فيحاول أنْ يفتش عن مواطن الضَّعف وزوايا الخلل!

وصانع النكد يتفنَّن في تعذيب ضحاياه؛ فهو تارةً يثب ومرةً يحجل، و مرَّة ينصح ووأخرى يسخر، وربما نظَم الدُّرر ثم رمى بالشَّرر!

وحسب الموقف يتصرفُ فأحيانا تراه في رقة العصافير، وفجأة في شراسة الضَّبع!

وصانع النكد لديه احتياج داخليٌّ فإذا ما ثارت نفسُه واضطرمَت روحُه، فلن يقر لها قرارٌ ولن تستريح إلَّا بجرعة نكد!

صانع النكد إنْ قلتَ له: "أبشرك نقصتُ (٣) كيلو في شهر"، قال: "غيرك ينقص ١٠!!"

وإنْ قلتَ له: "قرأتُ خلال أسبوع كتابًا"، ردَّ عليكَ: "أنا أقرأ ثلاثة كتب!"

وإنْ زارك في بيتك الجديد قال: لماذا الحديقة كبيرة؟ والشوارع صغيرة؟ والمجلس ممتاز! لكن (ولكن تجُبُّ ماقبلها) ألوانَه أبدًا غيرُ مناسبة! حتى يكرِّهَكَ في بيتِكَ وتتمنى أنكَ لم تسكنْه!

وعندما تشتري سيارةً جديدة فرحًا جذلًا يعزُّ على صانع النكد هذا السُّرور! فتتهلل أساريرُكَ عندما يقول: "سيارة جميلة!" لكنه يكرُّ عليكَ ويعود ويسلب فرحتكَ بسرعة ورشاقة ويقول: "لولا اللون السيئ!" واستغرَبَ كيف اخترتَ هذا اللون؟! وربما تحدثكَ نفسُكَ بعدها أنْ تدَعَ السيارة في أيِّ شارع وتتخلصَ منها!

وتقابلكِ امرأةٌ وقد تزيَّنَتْ بساعة كنتِ تُمنِّينَ النفسَ بها كثيرًا حتى يسَّر الله لكِ شراءها، فتتلهفين لكلمة إعجاب أو نظرة ذهول منها، فتبدأ بسؤالكِ بكم اشتريتِها؟

وأنتِ بقلب سليم تخبرينها بالمبلغ مباشرة!

فتصيح بصوت أوبراليٍّ مستفز: "لعبوا عليكِ!" طبعًا دون أيِّ تثبُّت! عندها ربما يمتلئ قلبُكِ غيظًا على مَن باعها لكِ!



وأحدُ صناع النكد تذهب زوجته لمناسبة؛ فيتصلَ عليها يسأل عن عقاله؟ وهو مَن ضيعه! ويبدأ في رفع الصوت فيفسد عليها الجوَّ، وتقول الزوجة في نفسها: "لا عادت مناسبة!" والهدف هو التنكيدُ وليس العقال!

وبعضُ الأزواج من شدة عشقه للبؤس والضيق لا تراه إلَّا مقطبًا معاديًا للابتسامة "لا يضحك للرغيف السخن" كما يقول المثل المصريُّ الشعبيُّ، يطرب إذا نكَّد على زوجتِه وأفسدَ عليها يومَها هدفُه تحويلُ حياتها لجحيم ولا حول ولا قوة إلَّا بالله! فيدفعه فشلُه وضعفُه وأفقُه الضيق أنْ ينفِّس على زوجته وأولاده بالتنكيد عليهم!

أمَّا صانعة النكد، فمثلا فعندما يسافر زوجها وتشعر في لحظة أنه مسرور تغلي من الداخل وتشرع في التنكيد عليه باحترافية! وتتنوّع أساليبُ الزوجاتِ في النكد؛ فتتراوح بين النظرة الباردة، والوجه المقطّب والجلوس وحدَها وعدم المشاركة في أكل وشرب وإهمال تامٌّ للمنزل لشكلها ومظهرها مع انفعال دائم وصراخ مستمرٌ، وهذا الأسلوب بدائيٌّ نتيجته انفجارُ الشريكِ و هدم بنيان الأسرة!

وبالمناسبة، فإنَّ الزوج في الموقف الأول والزوجة في الموقف الثاني قادران على التصرف في موقف أصعب بكثير من تلك المواقف وأكثر تعقيدًا، ولكنَّ الهواية السيئة تجري في دمائهم!

قديما قال (إيليا أبو ماضي): "عندما ينام العقلُ يستيقظ الحيوانُ الراقدُ في الإنسان؛ فيصير نزاعًا للعنف والقسوة والتخريب"! وتلك عقلية صانع النكد!

عقولٌ تحتاج لتهذيب أفكار، وقلوبٌ تحتاج لتطهير!

صانعُ النكد يعطِّل الحياة ويقصِّر الأيام، لا يستمع بالجميل ولا يدع غيرَه يستمتع!

صانعُ النكد يعشقُ تكديرَ الأجواء وتشويه الجمال وتعكير الماء الزلال وتنغيص النفوس!

صانعُ النكد لايؤمَن جانبُه ولا يُطمأنُّ له ، فربما أبدى لك بشاشةً ولكن هوايته مقدَّمة على كلِّ قيمة ومبدأ!

فصناعةُ النكد أولى من جلب المتعة والاستمتاع باللَّحظة وأهمّ من زرع السرور في قلوب مَن حوله ، فاحتياجاته المريضة لا تُشبَع إلَّا بشوط (نكد) يلعبه بمهارة!

وإرضاءُ صانع النكد يتعذَّر في كثير من الأحيان فهو جسرٌ لايُعبَر وعقبةٌ لا تُرتَقى!

وبعضُ صناع النكد لا يُشَقُّ في الحمق غبارُه، ولا يُلحَقُ في الصَّلف فرسُه!

صانعُ النكد دائمُ التقطيب سريعُ الغضب، سمجُ المزاج، شحيحُ الثناء، جافُّ الطبع، كثيرُ الانتقاد!

لايتعاظمه أمرٌ، ولايقف دونه غايةٌ في سبيل التنكيد!

وصانعُ النكد إنْ كان شريكَ حياتِكَ فهو كقطعة من الجحيم وهو أثقلُ على شريكه من كابوس، وأكثفُ من ضبابٍ.

فما يفتأ يتولَّى شريكه بوجه عبوس تكاد تتمثل فيه برقًا ورعدًا ومطرًا!

وصانعُ النكد يضطلع بمهمته في غير كلفة ولاعناء! وللعظيم العظائمُ!

يختار أوقاتَه بعناية فائقة؛ ضمانًا لنجاح مهمته فيركز على:

- وقت انشغالِكَ،
- ساعة فرحِكَ،

- لحظاتِ ضعفِكَ وانكسارِكَ؛ فيزيدكَ ألماً على ألم.

أمَّا التعامل مع النكديِّ فعلى النحو الآتي:

١. لا تعطه أكبرَ من قدْره، ولا ترفَع من شأنه، ولا تمكّنْه من نفسك.

٢. حاول أنْ تتجنبَه ولستَ مضطرًا أنْ يطَّلع على تفاصيل حياتك.

٣. لا تطِل من الجلوس معه، ولا تفسح له المجالَ ليمارس هواياتكَ، غيِّر الحديث أو غادر المكان.

٤. حاول أنْ تجعل منه إنسانًا أفضلَ، ولكن لا تهدر جهدكَ ووقتكَ في إصلاحه.

٥. تعامَل معه كشخص يشكو علة نفسية؛ فهو جديرٌ بالرَّحمة والشَّفقة.

٦. لا تعلِّق حياتَكَ أو حتى يومك بمزاج النكديِّ؛ فالحياة أجملُ بأنْ تتمحور على سوء فعلِه أو سقم رأيه.

ومضة قلم

من علامات رقة القلب ورهافة الشعور وكمال الشخصية أن يكون إحساسك بالآخرين وحرصك على عدم الاعتداء عليهم يوازي حرصك على حماية مشاعرك.

صفات صانع النكد

- تضخيم الأمور وتهويل الأحداث
- تقمُّص دور الضحية والشهيد الحيّ
- استخدام الماضي كوسيلة تنكيد
- يتقمَّص دور الناصح الطيب فينقل لكَ الأخبارَ السيئة
- له عينُ ذباب يفتش عن مواطن الضعف
- يشخصن فيحسب كل تصرف موجه لشخصه
- لا تراه إلّا مقطبًا معاديًا للابتسامة
- إرضاؤه شبه مستحيل
- لا يستمتع بالجميل ولا يدع غيرَه يستمتع
- لايؤمَن جانبُه



تسعُ شخصياتٍ حاوِل تجنُّبَهم!

لا يخفى على ذي لُبٍّ أهميةُ البشر الذي يحيطونَ بنا ودورُهم الكبير في صناعة مشاعرنا وربما في رسْم خارطة مستقبلِنا، وثمة بشرٌ يتواجدونَ في حياتنا ولكن وجودَهم تعطيلٌ لنا وإضعافٌ لقوانا وتكديرٌ لأمزجتنا!

إذا كُنْتَ في قَوْمٍ فَصَاحِبْ خِيَارَهُمْ

وَلَا تَصْحَبْ الأَرْدَى فَتَرْدَى مَعَ الرَّدِي

ونحن لسنا مجتمعًا ملائكيًّا منزهًا عن الأخطاء خاليًا من العيوب؛ فالبشرُ عرضةٌ للزلل والخطأ والنقص ولكنَّ البعض لديه طباع سيئة جدًّا تضرُّ بنا، فهل إبقاؤه في حياتنا تصرفٌ سليمٌ وقد كان باستطاعتنا التخلصُ منه وإبعاده عن حياتنا؟

١. الشخصية الضعيفة:

شخصية تعيش بتبعية مطلَقة ولاتملك القدرةَ على الحوار، شخصية تضركَ ولا تنفعكَ، لا تتمحور حول المبادئ، تميل حيث مالَ الهوى، تسير وفقًا لأمزجة الناس؛ لذا ستُخذَل منه كثيرًا فلن يعينَكَ على نائبةٍ، ولن يساعدَك في ضائقة.

٢. الشخصية الحسودة:

الحاسدُ شخصٌ سقيمٌ يتعمَّد الإساءة لغيره بدون حقٍّ، كما وقد يفعل أمورًا غير منطقيّة أبدًا، والتصرُّف الأمثل تجاه هذا الشخص هو "التجنُّب"، وتلك الشخصية السوداء تتمنَّى الضرر



لـك وتودُّ لـو أنَّ نعـم الله عليـك زالـت، فأيُّ علاقة تلك التـي سترِبطُـكَ بصاحـب الشخصيـة؟ وأيّ وقـت ستمضيه بصحبته؟

٣. الشخصية العدوانية:

سليط اللسان عنيف السلوك، صاحب رداتِ فعل مؤذية وجارحة، لا يتورع عن ممارس التنمُّر على مَن حوله وإخضاعهم بالقوة لرغباته، متمسك برأيه ويعتمد فقط على نفسه.. عبوس الوجه، متقلِّب المزاج ومتوتر الأعصاب يرفض الآخَرين وأفكارهم ويبدي عدمَ اهتمام، يستخدم أسلوب الهجوم على الجوانب الشخصية، يكثر من الصياح لكي يروِّعَ الآخرينَ.

٤. الشخصية سيئة الأخلاق:

لا يتعففُ عن التصرفاتِ السَّيئة والكلماتِ السُّوقية والمعاملاتِ المنحطة، أخلاقُه متدنية وطباعُه سقيمة والإنسانُ الجيدُ إذا ما خالط أشخاصًا سيئين فمسألة أنه يكون مثلهم هي مسألة وقت.

٥. كثير الزعل:

بعضُ الأشخاص يستحيل إرضاؤهم، ولن تتمكنَ من التواصل معهم مَهما فعلتَ. يتعكر مزاجُه فجأة وبدون مقدمات؛ الهمسةُ تغضبُه والكلمةُ تخرجه عن طوره، كثيرُ الزعل طويلُ الهجر، لا تستهلكِ جهدَك في إرضائهم.

٦. مَن لا يحترمكَ:

ربما تُبتلى بأشخاص لا يحترمونكَ ولا يقدِّرونَك، ومستمرون على التقليل من قدْرِكَ والحطِّ من شأنكَ ووجود هؤلاء في حياة انتحار إراديٌّ فأيّ حياة بمعية هؤلاء البشر وسلوكُهم يعمل على إضعافكَ، لا تترك مجالًا في قلبك لكرهِهِم، بل ببساطة ابتعِد ودعْهُم لمصائرهم كي تتعاملَ مع ما يفعلونه؛ لأنَّ أيَّ وقت تمضيه معهم سيكون مهدرًا، وأيَّ كراهية أو غضب في قلبكَ سيؤذيكَ أنت فقط.

٧. المحبِط:

أعِد النظر في مرافَقة المحبِط المحطِّم الذي لا يقدِّر إنجازًا ولا يرعى حُلمًا؛ فأمثال هذا الشخصُ يُضعِفونَ الحماسَ ويعطِّلونَ القُوى، ومع المداومة على الجلوس معهم ستفترُ همتُكَ وتخبو نيران عزيمتِكَ، فإنهم سيقنعونكَ بما يجب أنْ تكون عليه. سيبعدُكَ جنونُهم عن الطريق. ستتحولُ لما يقولونه عنكَ. هؤلاء سيسرقونَ حياتكَ، ستفقد الخطى عند انتهاء آرائهم ويبدأ واقعكَ، خيالهم سيصبح قصةَ حياتكَ.

لا تجعلهم يضعونَ حدود لما أنت قادرٌ على تحقيقه، لذا انظر ما وراء تكهُّناتهم وأفكارهم المحدودة، وتواصَل مع رؤيتكَ الأفضل لما أنت قادرٌ عليه وكيف يمكن لحياتك أنت أنْ تكون. الحياة، في العموم، رحلة مفتوحة حتى النهاية، و٩٩٪ مما تحققه يأتي مباشرةً مما تعمل على تحقيقه يوميًّا.



٨. المغتاب:

عـــنـــدمـــا تجـد أحـــدهـــم يـقـــدم على نهش الأعراض ولا يتورع عن النيل من الغائبين مشتغلًا بنشر العيوب وكشف المستور دون وازع يردع أو ضمير يونب، اعلَم أنكَ ضحيةٌ قادمةٌ له، عِظه وبيّن له خطورةَ سلوكه وإن لم يرعوِ فدعْه!

٩. المتذمّر!

بعضُ البشر اعتاد على الشكاية، وجعل من النواح على حياة مهنة له، متذمر من كلِّ شيء، لا يرضيه فعلٌ ولا يعجبه أحدٌ ولايقنعه كثيرٌ ولايهزه جمالٌ، في البيت يشتكي وفي الشارع يشتكي وفي المناسباتِ يشتكي، كآبةٌ تتحرك وسحابةٌ من السلبية لاتكفُّ عن الهطول.

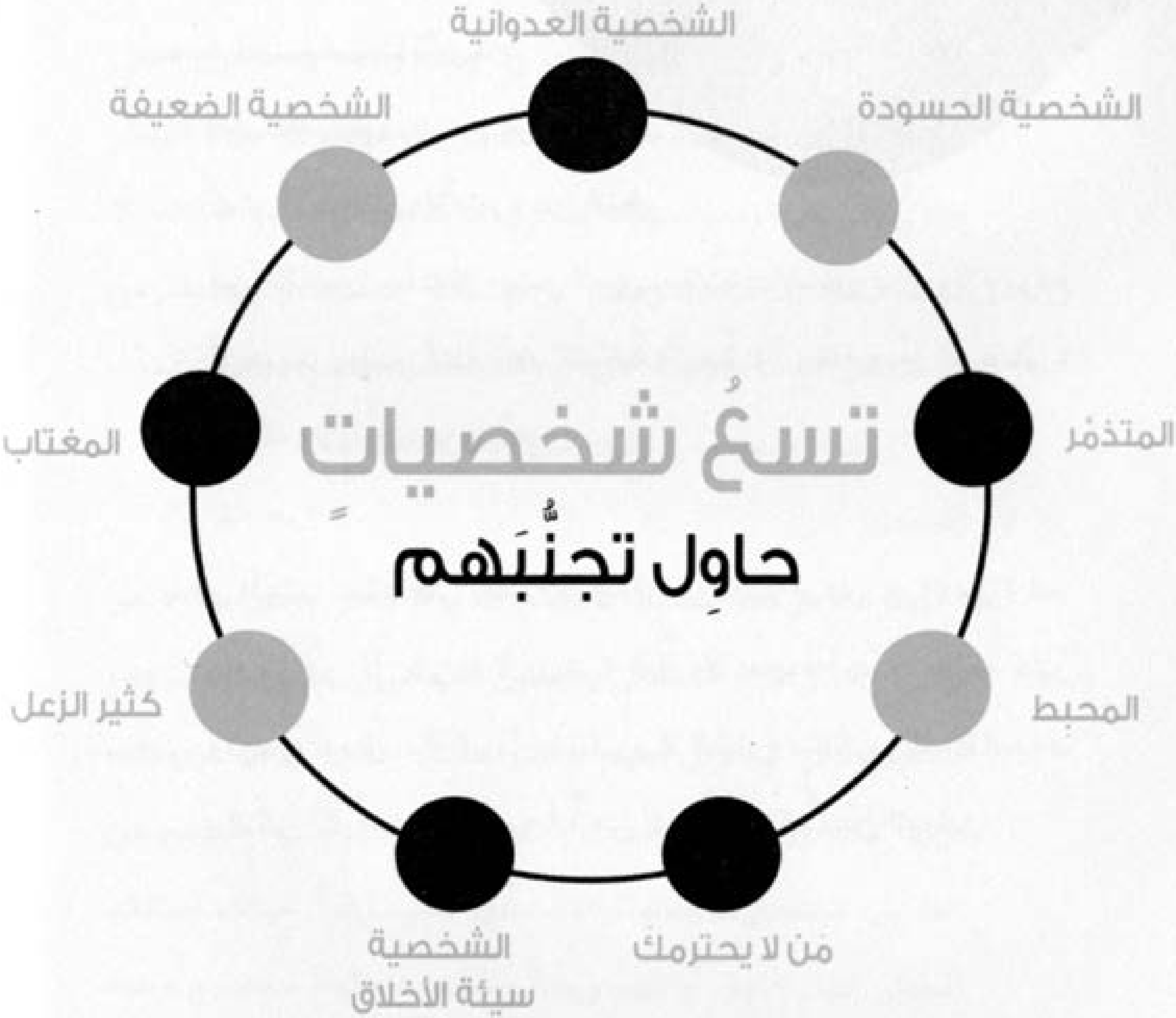


ومضة قلم

وإن أزعجك طفلك, أو تطاول عليك جارك, أو أصابك صداع, أو نال منك سفيه, فأرجوك, أرجوك لا تفسد يومك ويوم الآخرين معك.

تسعُ شخصياتٍ

حاوِل تجنُّبَهم





خذ وقتك!

- خُذْ وقتك في التفكير... فلا تستعجل ولا تندفع ولا تأخُذْ قرارًا دونَ تأمُّل، ولا تدَع أحدَهم يمارسُ ضغطًا عليكَ لكي تتخِذَ قراراتٍ دون تبصُّر، فإن العجلة تُفسِدُ الأمور!
- خُذْ وقتكَ في الحبِّ... واجعل روحكَ تعمُر بالحبِّ؛ فلا حياة حقيقية دون حُبٍّ! وخُذْ وقتكَ في التعبير عن مشاعر الحبِّ فالحبُّ لغةُ الجمال وسرُّ الحياة، فعندما يفوح عطرُ الحبِّ تثورُ كوامن الخير في نفوسِنا وتتطلَّع لكلِّ جميل من فعل وقول، وتبدو لنا الحياةُ بهيجة، والبشر خيرين، والحاضر مغردًا، والمستقبل مبتسمًا!
- خُذْ وقتكَ في الاسترخاء... فإنْ لم تفعل فقد أعنَتَ الأوجاع على جسدكَ ومكَّنْتَها منكَ، والخيارُ لكَ إما أنْ توجِد وقتًا للاسترخاء أو أنكَ ستجد وقتًا للاستشفاء! وحتى لا يقع الشخصُ فريسةَ ضغوط الحياة، عليه أنْ يسعى بكلِّ ما فيه لإراحة فكرِه وجسدِه منها، والعمل على البحث عن وسائل للراحة والاسترخاء، حيث تجعله قادرًا على السيطرة على الأحداث، لأنَّ مَن يفشل في إدارة ضغوط الحياة، يصبح من الصعب عليه أنْ يعيش حياة سعيدة.



- خُذْ وقتك في الترفيه.... فإنه سرٌّ للشباب وإكسير للحيوية، العب مع أصدقائِكَ ومع أطفالكَ متحررًا من أيِّ ضغوط متناسيًا كلَّ ما يشغلكَ، اجعل لها موعدًا في يومكَ تجدد وترفع طاقتكَ



معها، وتربح أعصابكَ.

- خُذْ وقتك في ذكر الله والاستغفار... ففيها راحة البال، وانشراح الصدر وسكينة النفس وطمأنينة، ومع الاستغفار ستوهب صحة البدن والسلامة من العاهاتِ والآفاتِ والأمراض والأوصاب.
- خُذْ وقتكَ في القراءة... فجسدُكَ ينمو بلا وعي منكَ، ولكن فكركَ لن ينضج، وأفكاركَ لن تتهذب مع الأيام دون فعل إراديٍّ منكَ، أبحر ساعة يوميًا مع كتاب وسافر بفكركَ وتجاوز الزمان والمكان مع كاتب مجيد، سترتقي بأسلوبِكَ وأفكارِكَ، وتزيد من معارفِكَ.
- خُذْ وقتك في الضحكَ... فلا تفوّت مشهدًا مُضحكًا أو طرفة، اضحكَ بعمق وعِش اللَّحظة؛ فالضحكُ علاج ويعمل على التقليل من الضغوط ويحدُّ من ارتفاع ضغط الدَّم وأمراض القلب، بالإضافة إلى أنه يقوّي جهاز المناعة ووسائل الدّفاع الطبيعية الموجودة في الجسم ويخفف من حدة الألم
- خُذْ وقتك في العطاء... فالعطاء حياةٌ، والعطاء سعادةٌ، والعطاء خلودٌ، والعطاءُ استثمار مضمونٌ، فآنية العطاء لا تعود فارغةً. لا تفوِّت فرصةً للعطاء؛ فالابتسامةُ عطاءٌ والنصيحةُ الرقيقة عطاءٌ والاعتذارُ عطاءٌ والتسامح أيضًا عطاءٌ!

- خُذْ وقتكَ في البكاء إنْ ضاق بكَ الحال وعضتكَ الليالي بأنيابها وداهمكَ الوجعُ فلا تحبس مشاعركَ. يقول أحد الأدباء: "إنَّ الألم الجافَّ أشدُّ قسوةً من الألم المبلل بالدموع؛ فبلّوا آلامَكم لتخف قسوتها عليكم! فالأشخاصُ الذين يبكون بمعدلاتٍ أكثر هم أقلُّ عرضةً للإصابة بالأمراض التي تنتج عن الضغط العصبيِّ الشديد مثل السُّكر وضغط الدم.
- خُذْ وقتكَ في السَّفر... متى ما سنحَت الفرصة وتهيأت الظروف فسِحْ في أرض الله، استنشِق العبير وغازِل الروضَ وارقُص مع المطر، تخلَّص من الضُّغوطاتِ بالسَّفر المبهج، ولا تنسَ أنْ تتركَ همومكَ وأشغالكَ في بلدكَ واحذر أنْ تصاحبَكَ!
- خُذْ وقتكَ في الدعاء... فالدُّعاءُ عدوُّ البلاءِ، يدافعُه ويعالجُه ويمنعُ نزولَه ويرفعُه ويخفِّفُه، فلا يهمكَ مع الدعاء والتضرعِ أحدٌ، فالدعاءُ عبادةٌ جليلةٌ، يرفعُ اللهُ بها الدرجاتِ ويحطُّ بها الخطياتِ، وتحصلُ بها المأمولاتُ والمطلوباتُ.
- خُذْ وقتكَ في الإنجاز والسعي... فالحياة تبدو باهتةً قصيرةً إنْ خلَتْ من الإنجازاتِ، ولا طعمَ ليوم يمرُّ دون هدفٍ تسعى له أو إنجازٍ تحتفل به، ضَع لكَ مواعيد لا تخلف لتحقيق ما تصبو إليه والوصول لقمم النجاح!



ومضة قلم

مع بزوغ كل فجرٍ بادر وتحرك واجتهد؛ فما زال هناك ألفُ فرصة

خذ وقتك

في التأمل فلا تتأخذ قرارًا سريعا

في ذكر الله ففيه راحة البال

في الحبّ... واجعل روحك تعمر بالحبّ

في القراءة وسترتقي في حياتك

في الاسترخاء ولاتعن الأوجاع على جسدك

في الضحك فالضحك علاج

في الترفيه فإنه سرٌ للشباب

في العطاء... فالعطاء حياة و سعادة، و خلودٌ .

في البكاء إنْ ضاق بك الحال فلا تحبس مشاعرك

في الدعاء... فالدُعاءُ عدوُ البلاء

في السفر... وتخلّص منَ الضغوطات

في الإنجاز... فالحياة باهتة بلا إنجازات

أنماط البشر في التعامل مع الحقِّ المسلوب!

يتفاوتُ البشرُ في رداتِ فعلِهم تجاه المطالبة بالحقوق، وقديمًا كتب الفيلسوف الفرنسيُّ الكبير (مونتابيه): "لايضارُّ المرء بسبب ماقد يصيبُه من أحداث بقدْر ماقد يضارُّ بسبب أفكاره حولها! على أنماط أربعة محورها (الوضوح واللطف)"



١. (الشرس العنيف):

ردة فعل متطرفة عندما ينقصُ حقُّه أو يتأخر طلبُه أو يتعذر تحقيقُ مطلبِه يُزبِدُ ويُرعِدُ، يصرخ ويثورُ، يزأر كالأسد الجريح ويتعامل مع الموقف كأنما هو طعنة نجلاء دامية أصابَتْ فؤادَه، يتجاوزُ الحدَّ في المطالبة والمشروع في المقاضاة، يصنع بالونًا كبيرًا من فقاعة الصَّابون، ومن أمثلة هذا النوع ذاك اليهوديُّ الذي كان يطلب الدَّين من الحبيب –صلى الله عليه وسلَّم– بعنف وقلة أدب. وهذا النوعُ يتشبَّثُ بحقِّه ولو عزَّ توفيره ويتمسَّكُ بمطالبه ولو كان تحقيقه سيضرُّ بالآخر كثيرًا دون منفعة كبيرة له، سلوك يقود لإغراق عاطفيٍّ ربما ورَّث مشاكلَ صحية فادحة، صاحِبُ هذا الموقف يلهبُ الموقف بوقود المشاعر يلجأ لنوباتِ صرع مفتعلة كان بإمكانه تجاوُزها، مثابرة على العدوان لاتهدأ واستدامة على الشر لاتستكين، وجميلٌ ما قاله أحدهم: "إنَّ الغضب ليؤذي المعتدي أضعافَ ما يؤذي المعتدَى عليه!"



٢. (الصامت السلبيُّ):

وهناك من البشر مَن ينكرُ ذاتَه ويتجاهلُ حقوقَه،، نفَسُه قصيرٌ في المنازلات ولو كانت قصيرة، هيِّنٌ ليِّنٌ لدرجة أنَّ الأمور تتفاقم والجميع يتجرأ عليه، وتلك العقلية ترى أنَّ راحة البال مقدَّمة على أيِّ أمر والسَّلامَ بالنسبة لها غنيمة، وأحيانًا ما يحول بين تلك الشخصيات وبين المطالبة بحقها ضعفٌ في الشخصية وعدمُ قدرة علَى المواجهة، ولاشكَّ أنَّ لين الجانب مطلوبٌ ولكن ثمة مواقفَ نحتاج فيها لقوة تأكيدية تعيد لنا الحقوقَ وتدفع عنَّا الظلمَ، والسلبية المطلقة تعني أنكَ ستسمح لمن حولكَ بالسيطرة عليكَ وسلْب حقوقكَ وربما ظُلمكَ. وتجنُّب المواجهة علي نحو مستمرٍّ خوفًا من ردَّة فعل الآخرين لاشكَّ ستجعل مَن حولَكَ يستخفُّونَ بمشاعركَ واحتياجاتكَ وربما استغلالكَ. حكى لي أحدُهم كيف أنه دفع فاتورة أحد المطاعم عن طريق البطاقة وظنَّ أنها متعطلة فدفع نقدًا، ثم تبيَّن أنَّ البطاقة سحبَت المبلغ ولم يتجرأ على المطالبة بحقه!

٣. (الصامت الحاقد):

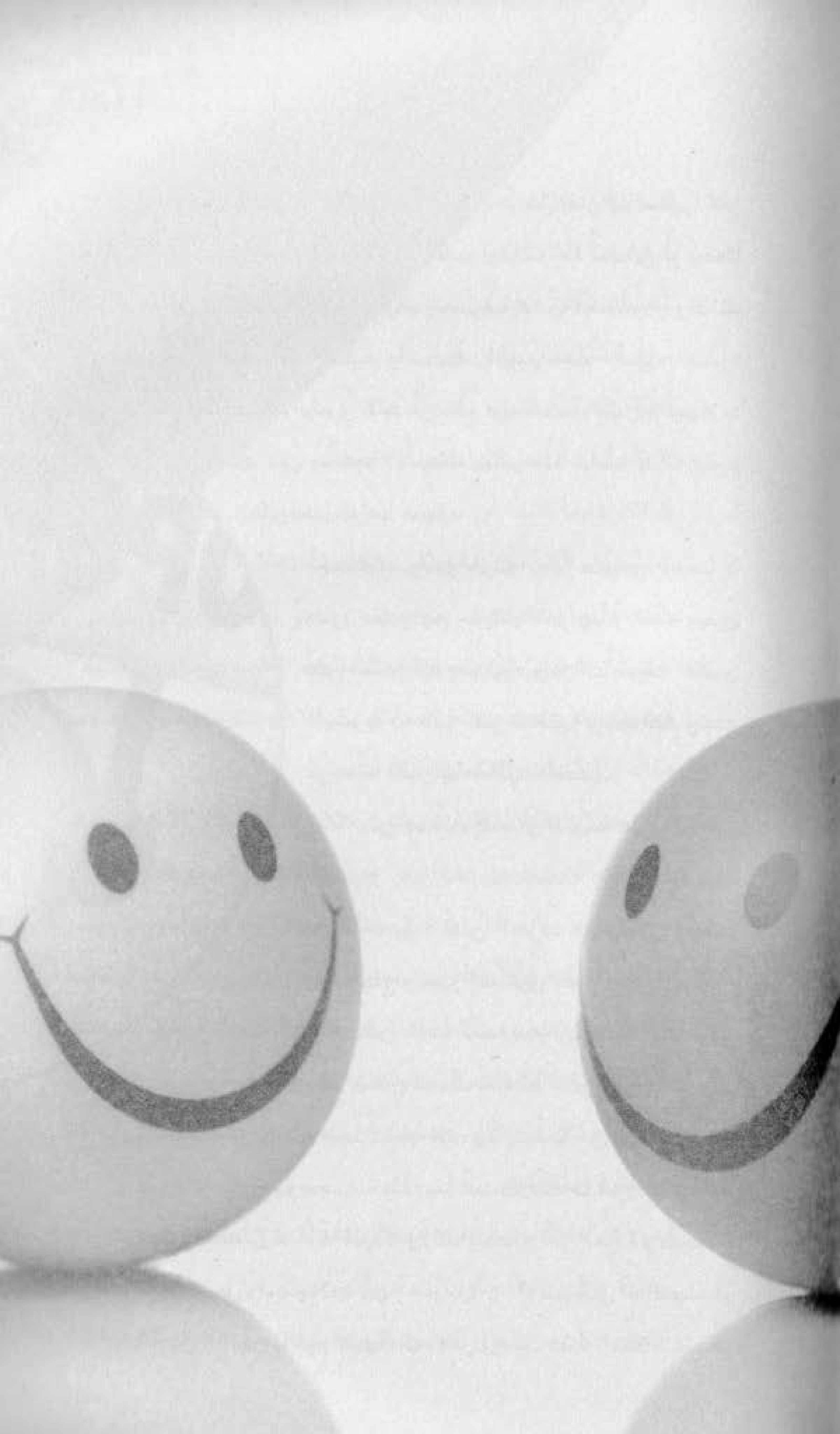
يلتزم الصمتَ تجاه المقصِّر، فلا يطالب ولا يعترض ولا يوضح الخطأ ولا يبين التقصيرَ، ولكنه في الوقت نفسه في حال اشتعال داخليٍّ وغليان مشاعر هائل ولكنها حبيسةُ الرُّوح، وربما عبَّر عن حنقه عن طريق النيل من المقصِّر عن الآخرين وتشويه سُمعته وربما المكر به والكيد له مستقبلًا، وربما يجنح لسلوكيات حمقاء؛ كالتخريب أو التلاعب وتلك العقلية جمعَتْ بين السلبية والعدوانيةَ، وربما كان الدافع لهذا السلوك جُبنًا أو أنَّ صاحبَه تربَّى على أنَّ التعبير بالرأي والمطالبة بالحقِّ يُعَدُّ أمرًا سيئًا، وبعد الموقف يتجهَّمُ ويقطِّب دون أنْ يعرف مَن حوله السببَ، وصاحبُ هذه العقلية جمَع بين صفتيْن سيئتيْن (الجبن والحقد)!

٤. (العاقل الحازم)

شخصٌ رابطُ الجأش ساكنُ البال، لا يعتدي ولا يظلِمُ، لا يغدرُ ولا يكتُمُ، واثقٌ من نفسِه، يعبِّر بقوة وأدب عن مشاعره ومطالبِه، يعرف ما يريد وما لا يريد، يطالب بنظرات واثقة وثبات جسد وبصوت واضح، لا يخونُ، ولايهينُ ولا يذلُّ، يدرك تمامًا ما الشيء الذي سيقبله وما الذي لن يقبلَه! يقبَلُ أحيانًا بأنصاف الحلول إنْ كان مطلبه سيضرُّ بغيره مرِنٌ في تعامُله، يصطنعُ الأعذارَ للآخرين قبل المطالبة بحقه من قبيل (لعلكم نسيتُم، يبدو أنكَ مُتعَبٌ، اختلطَت الأمورُ عليكم)، كما أنَّ تلك الشخصية تنبِّه على الأخطاء وتساعد على تقويم الاعوجاج، وتعين على استدراك العيوب، وتلك الشخصية لاشك أنها تنال الاحترام وتكسب التقدير لأنها مُنصِفة وعادلة تراعي احتياجاتها وكذلك تضع ظروفَ الآخرين في الاعتبار، يتثبت قبل الحديث يؤمنُ بحقوقه وحقوق الآخرين، يعبِّر عن مشاعره عمَّا سبَّبَه تقصير الآخرين واهمالهم دون التعرض لهويتهم وشخصياتهم بسبٍّ أو شتم، والسرُّ في كون صاحب هذه الشخصية ينتصرُ دائمًا يجليه (كوبماير) بقوله: "إنَّ الطريقة المثلى للإمساك بزمام أيِّ موقف؛ إنما تكون بالاحتفاظ بعقل هادئ بارد! لايتورط عاطفيًّا ولايزيد الأمور تفاقمًا، يملكُ عقلًا كبيرًا يحول بينه وبين التردِّي في الحفَر الصغيرة".

ومضة قلم

لايبذل المرء جهدًا في أن يكون أنانيًا, شرهًا, غضوبًا, وما أسهل أن تكون بضاعته النواح والشكوى! ولكن تبقى البطولة الحقيقية أن تتصرف بمروءة ونبل, وأن تتحمل مسؤولية نفسك.



فلسفة الخطأ

الخطأ أصلٌ في طباع البشر، وما أعفي أحدٌ من اقترافه صغيرًا كان أو كبيرًا، ونحن في هذه الحياة وفي أغلب أوقاتنا إمَّا نُخطئ أو يُخطأ علينا، ولا يزال البعضُ لا يدرك كيف يتصرفُ إذا ما أخطأ وزلَّ وكذلك البعضُ يجهل التصرفَ السليمَ والسلوكَ القويمَ تجاهَ أخطاء البشر؛ فالخطأ سلوكٌ بشريٌّ لابدَّ أنْ نقع فيه حكماء كنَّا أم جهلاء؛ لذلك فإنَّ معالجة الأخطاء تعتبر فنًّا خاصًّا بذاته يقوم على عدة قواعد منها:



١. أخطاؤك ومَن حولكَ أمرٌ طبيعيٌّ، ومما لا يُحترَز منه وفهم حقيقة الأمر ييسِّرُ تقبُّله ويعينُ على استدراكه وتجاوُزه وإدراك طبيعة النفس البشرية يجعلنا أكثرَ منطقية وإنصافًا، وتبدو فرصتُنا أكبرَ في معالجة الخطأ.

٢. لا يكن هدفُكَ إلصاقَ التهمة على المخطئ بالإصرار على تحميله الخطأ ونعته بأوصاف سيئة؛ لأنَكَ بهذا تُعلِنُ الحربَ عليه ليكن هدفك تقويم الاعوجاج وتغيير المسار والإصلاح، ولا غيره.

٣. عندما تقع على خطأ لأحدهم وينكشفُ لكَ سترٌ لقريب أو صديق فلا تظنَنَّ نفسَكَ بمكانة أعلى؛ فربما سترَكَ الله في أمور أعظم مما كُشِفَ لكَ، ولا يسقُط من عينِكَ وينزل قدرُه عندكَ، فهو مجرد خطأ ربما أنت قارفْتَ ما هو أعظمُ منه!

٤. اقطَع للمخطئ تذكرةَ العودة؛ وذلك بتيسير أمر العودة واصطناع مبرِّر للفعل واستجلاب جهة خارجية - كالشيطان أو العجلة أو الجهل- تلقي باللوم عليها، كما فعل يوسف عليه السلام عندما



قال لإخوته بعدما التأم شملهم ﴿مِنْ بَعْدِ أَنْ نَزَغَ الشَّيْطَانُ بَيْنِي وَبَيْنَ إِخْوَتِي﴾ كأنْ تقول: "أعرفُ أنك لا تقصد، أو لم تكن تعلم أنه محرَّم كذلك فإننا لابدَّ أنْ نجنِّبَ المخطئ معونة الشيطان، فلا نعين الشيطانَ عليه، ولذلك لا ندعو عليه، وإنما ندعو له.

٥. تأكد أنَّ المخطئ لن ينسى لكَ الأسلوبَ الطيبَ والكلمة الطيبة وحفْظ ماء وجهِه وعدم المساس بكرامتِه وسترَه، وسيعتبره جميلًا منكَ لن ينساه، والعكس كذلك صحيحٌ!

٦. من الخذلان وقلة التوفيق أنْ يكون هدفنا تتبُّع أخطاء الآخرينَ وتلمُّس زلَّاتهم والتنقيب عن هفواتهم؛ فمَن تتبَّع عورةَ مُسلِم فضحَه الله في جوف داره، وتلك الشريحة لا تجدها موفقةً ولا ترى أمورَها ميسَّرةً.

٧. العاقلُ الحكيم إنْ أخطأ مَن سبق ونصحَه لا يأتيه مقرعًا أو لائمًا أو شامتًا، بل يتعفَّفُ عن الجملة المتكررة: "أنا قلتُ لكَ وسبق نصحتُكَ"! فأمثال تلك الكلماتِ الهدفُ منها هو تزكية النفس ورفعُها! ضَع نفسَكَ مكان المخطئ، وستجد أنَّ السكوت وعدم التطرق للماضي هو غاية أمنياتكَ.

٨. ليس كلُّ خطأ يوجه عليه ونعطِّل الحياة من أجله؛ فبعض الأخطاء بسيط ونادر الحدوث ولا ثمة مآلاتٌ سيئة له؛ لذا فالأصل هو عدم التوقُّف عنده وإشغال البشر بالتوافه، ومن سوء الأدب كثرةُ العتاب؛

فالإكثار من المعاتبة يقطع الودَّ، ويورثُ الصدودَ والجفاء ويوسِّع الفجوات.

٩. إنْ أردتَ التنبيه عن خطأ فلا تجمَع على المخطئ عشرات الأخطاء، وتقصفْه من كلِّ جانب، وتذكِّرْه بحزمة أخطاء متنوِّعة المكان والزَّمان، وهذا - لاشكَّ - ضعفٌ وسقمٌ، فقط التنبيه على خطأ واحد!

١٠. تذكَّر أنَّ كسْب القلوب مقدَّم على كسْب المواقف! واحذَر فالتنبيهُ على بعض الأخطاء (التافهة) التي لا نراعي في السِّياق المكانيِّ ولا الزمانيِّ ربما نخسر معها القلوبَ ولو كسبْنا الموقفَ.

١١. استعن بالجمل اللطيفة والكلمات الرقيقة في إصلاح الأخطاء من قبيل "لو فعلتَ كذا، أو لعلَّكَ في المرة القادمة تجرِّب ذاك الأسلوب".

١٢. عندما يبلغكَ خطأ عن إنسان فتثبَّتْ منه واستفسر عنه مع حُسن الظنِّ به، فأنت بذلك تُشعِره بالاحترام والتقدير، كما يشعرُ بالخجل وأنَّ هذا الخطأ لا يليق بمثله كأن نقول: "وصلَني أنكَ فعلتَ كذا ولا أظنُّه يصدُرُ منكَ!"

١٣. احذر، ثمَّ احذرْ أنْ تُشهِّر بخطأ لأحدهم علمتَه، أو قيل لكَ سواء نصحتَه أو لم تفعل... فالنبلاءُ أصحابُ المروءة لا يفعلون أبدًا.

١٤. البعضُ لا يكفيه التنبيهُ على الخطأ بهدوء، بل تجده يحشدُ الحشودَ ويجيِّش الجيوشَ ويستعين بكلِّ الأسلحة للتشنيع على المخطئ وتحطيمه، بل تشعُر أنَّ البعض يريد أنْ ينصِبَ المشانق للمخطئ ويريد إقصاءها عن الحياة أو نفيه، انصَح وانسحِب بهدوء خير لكَ.

١٥. ذكِّر المخطئ بحسناته، واستحضِر إيجابياته واستفتِح بها فإنه علامةُ حُسن نواياكَ، وأدعى للاستجابة وأحفظُ للكرامة.



١٦. البعضُ جميلُ عطاء وجليلُ بذل، تاريخُه حافلٌ وحسناتٌ كقطرات البحر وعطاؤه دائم فهذا نَهبُ تقصيرَه لعطائه، وزلَّه لفضلِه؛ ولعلَّ ما فعله سيِّد البشر محمد - اللهمَّ صلِّ وسلِّم عليه مع (حاطب) يؤسِّسُ لنا قاعدة أنْ لا نأخذَ البشر بجريرة ولا ذنبٍ، ولا نتعامل معهم على أساس التصرف الأخير وننسى تاريخَهم.

١٧. الحياة ليست أنت! فما هو خطأ في ثقافتكَ ربما كان أمرًا طبيعيًا عند غيركَ، وربما كان أمرٌ ما محرَّمًا في مذهبكَ وفي باقي المذاهب مباحًا، والقاعدة في مسائل الاجتهاد هو عدمُ الإنكار كما قرَّر ابنُ قدامة.

١٨. تحرَّ المكانَ والوقتَ المناسبيْن عند التنبيه على الأخطاء: تجنَّب الوقتَ الذي يكون فيه المخطئ فيها منفعلًا أو مشغولًا، اختَر وقتًا مناسبًا ترى أنَّ صاحبكَ مستعدًا متهيئًا لاستقبال ما تقول.

١٩. من الإيجابية أنْ لا تكتفي بذكر الخطأ فحسب، بل من الجمال الإرشاد إلى السُّلوك الصَّحيح والتصرُّف السَّليم.

ومضة قلم

التفكير الإيجابي هو ذلك الشيء الذي يجعلك تشعر أنك حقاً على خير ما يرام حتى عندما تشعر بأنك على غير ما يرام.

لستَ مُضطرًا

١. لستَ مُضطرًا... لأنْ تجاهر بالعداوة لأحد مَهما غَلَت المشاعر وثـارَت العواطف؛ فالمجاهرة بالعداوة قلة عقل، يقول (ابن الجوزيّ): "إنَّ المظاهرة بالعداوة قد تجلبُ عليكَ الأذى من حيث لا تعلمُ؛ لأنَّ المظاهرة بالعداوة كشاهر السَّيف ينتظر مَضربًا"!

٢. لستَ مُضطرًا... لأنْ تشارك في كلِّ حديث، وأنْ تقحمَ نفسَك في كلِّ موضوع، وأنْ تطلَّ برأسكَ في كلِّ مشهد، وأنْ تدسَّ أنفكَ في كلِّ قضية؛ فالبعضُ نصَّب نفسَه قيّما عن كلِّ غاد ورائح، وعن كلِّ قائم وقاعد، يحشر نفسَه في كلِّ أمر ويدسُّ أنفه في كلِّ موقف، يؤمن بأنَّ لا أرض ولا بشر ولا موقف خارج اختصاصه!



٣. لستَ مُضطرًا... لأنْ تقضي كلَّ حياتك أسيرًا للعمل، أو تكون في شغل مستمرٍّ وعمل دائـب وركض دائـم طـوال حيـاتـك؛ فالعمر ينقضي والأشغال لا تنقضي، خصِّص جزءًا من وقتكَ للاسترخاء، لا تتحرج من ممارسة بعض النشاطات الترفيهية تحت حُجة خرم المروءة أو أنه تافه أو أنَّ الوقت ثمين!

٤. لستَ مُضطرًا.... لأنْ تبوح بمشاعر الكُره لأحدهم ولو أشربتَ بغضَه: فلا تدري ما الله محدثٌ غدًا! قال أحدُ الحكماء: "لقد احتجتُ في عمري إلى ملاطفة أقوام ما خطر لي قطّ وقوعُ الحاجة إلى التلطف بهم".

٥. لستَ مُضطرًا... لأنْ تردَّ على كلِّ سفيه أو قليل أدب؛ فقلة أدبه تلحقه ولا تضركَ، فلا تُستدرَج لساحته فتساويه!

٦. لستَ مُضطرًا... لأنْ تتتبَّع المشاهير وتحرص على بيان زلاتهم، ونشر سقاطتهم، والتحرش بهم عبر النقد الجـارح والكلام



البذيء.

٧. لستَ مُضطرًا...
لأنْ تخوض في المذاهب والأعـراق؛ فربما انتقدتَ مـذهـبًا أو عـرقًـا وكـان من الحضور منتسبٌ له؛ فيأتيك الحرج من كلِّ مكان! إضافة إلى أنَّ الحديث في مثل هذه الأمور يزرع الكراهية وينشر الأحقاد.

٨. لستَ مُضطرًا... لأنْ تجيِّش جيوشكَ ضدَّ أحدهم إنْ بدرَ خطأ منه أو ما تراه أنت خطأ، وتسعى بخيلكَ ورَجلكَ لنسفه وتعليقه على المشنقة، حسبكَ نصيحة مؤدبة في السرِّ، ثم امضِ لشأنكَ!

٩. لستَ مُضطرًا... لأنْ تداهم النوايا وتشقَّ القلوب، وأنْ تحكم على سرائر البشر ودواخلهم، تعامَل مع البشر بحسب ظواهرهم وتوقَّف، ودَع النَّوايا لخالقهم!

١٠. لستَ مُضطرًا... لأنْ تحارب في كلِّ معركة وأنْ تشارك في كلِّ نزال؛ فالحياد قوة! وليس من العقل والحكمة الاصطفاف خلف أحد الفرق المتصارعة.. احفَظ أسلحتكَ لوقت ستحتاجها فيه!

١١. لستَ مُضطرًا... لأنْ تعبر عن مشاعر التقزز عندما تعافُ طعامًا أو شرابًا؛ فتكرّه الآخرين فيه، فللبشر أذواقهم، واحترام أذواق الناس دلالة احترامكَ لنفسكَ.

١٢. لستَ مُضطرًا... لأنْ تعلن عن مشاريعكَ للقاصي والداني، وتفصح عن نواياكَ للجميع وتكشف عن خططكَ لهم؛ فبعض الغموض هيبة وقوة، فلا تخبر بالتفاصيل أحدًا؛ فلا ثمة شخص دائنٌ لك بشيء حتى تخبره عن كلِّ شؤونكَ!

١٣. لستَ مُضطرًا... لأنْ تذرف الدمع والآهاتِ والعبراتِ على التوافه، وقد كان (المازني) - وقد أذاقته الحياة منَ فنون العَذاب ألوانًا - يوصي باللّامبالاة والسُّخرية من الحياة لأنها تافهة!

١٤. لستَ مُضطرًا... لأنْ تفني عمركَ وتصرف وقتكَ لشخص لا يبادلكَ الشعورَ، ولا يجاريكَ الاهتمام، واحذر أنْ تستنزف دمعكَ ونبضكَ في إشعال الذكريات، ولا تجعل من روحِكَ شموعًا تنير طريقَه، ولا من نشجيكَ لحنًا يشجيه.

١٥. لستَ مُضطرًا.... لأنْ تواصل البقاء في مكان يزعجكَ ويشعركَ بالضِّيق أو يفسد مزاجكَ، إنْ لم يرق لكَ فغادرِ بهدوء فالاختيار لك!

١٦. لستَ مُضطرًا....لأنْ تدعو كلَّ معارفك في كلِّ مناسبة، فأبناء العمومة ربما لا يناسبونَ الجيران، والأصدقاء قد لا ينسجمونَ مع الأقارب.

١٧. لستَ مُضطرًا... للاعتداء والإساءة والخروج عن الطَّور وإتهام البشر في ذممهم إنْ أخطأ أحدُهم في فاتورة أو نسي أنْ يعيد ما تبقّى لك من مال أو لم يتقن خدمة دفعتَ ثمنَها، حسبكَ المطالبة بأدب مع اصطناع العذر لهم.

١٨. لستَ مُضطرًا... لأنْ تعتذر من تعب أو عدم استعداد عندما تتصدَّر لحديث أو تعليم، أقدِم على الأمر حسب المتاح؛ فالاعتذارُ في البداياتِ يُضعفكَ كثيرًا.

١٩. لستَ مُضطرًا... لأنْ تشارك البعض في حفلاتِ الغيبة ولو ألحوا عليكَ، وأغروكَ بالمشاركة، فإنْ لم تستطع إيقافهم فغادِر، وإنْ تعذَّر فالزم الصمتَ؛ فالغيبة وبالٌ في الدنيا وفي الآخرة.

٢٠. لستَ مُضطرًا....لأنْ تتفاعل مع كلِّ نقد يوجَّه إليك أو ملاحظة تُبدى إليكَ أو نصيحة تقدَّم إليكَ، والردِّ على هذا وإفهام ذاك، فربما كان خلفها غيرة مشتعلة أو حسد محرِق أو معلومة ناقصة أو حماس



غير منضبط!

٢١. لستَ مُضطرًا... لأنْ تتوقف عند كلِّ خطأ يبدر ممن حولكَ والتدقيق عليهم، والتعقيب على كلِّ زلة يقعون فيها، ومناقشة كلِّ عثرة لهم ومعاقبة كلِّ ميل يبدر منهم؛ فأنت تتعامل مع بشر طبعُهم عدمُ الكمال.

٢٢. لستَ مُضطرًا... لأنْ تبرر للكلّ، وأنْ تشرح للجميع دوافعكَ عندما لا يروق لك أمرٌ وترفضه، تذكر أنَّ من أبسط حقوقك أنْ ترفض أيَّ شيء دون تبرير، فمَهما حرصتَ على حُسن انتقاء كلماتكَ، فستجد دومًا من يسيء تفسيرَها على غير ما تقصد.

٢٣. لستَ مُضطرًا... لأنْ تشرح وتجلي وتبيِّن وتدافع عن نفسك في بعض المواقف الصغيرة التي تتعرض فيها لهجوم سافر أو عندما توجه إليك السهام؛ فبعض المعارك الفوزُ فيه بنكهة الخسارة! واصِل طريقكَ ولا تُكثر الالتفاتَ أو التوقفَ.

٢٤. لستَ مُضطرًا... لأنْ تطارد مَن اعتذرتَ بحقه ولم يقبل العذر متسولًا رضاه، فقد أديتَ الواجب وفعلتَ المطلوب؛ فلا تذهب نفسُك عليه حسرات؛ فإنَّ البعض إذا اقتربتَ منه ابتعد وإذا ابتعدتَ عنه اقترب!

٢٥. لستَ مُضطرًا... لأنْ تُسمِع الناس آهاتكَ وأنْ تُظهِر له دموعكَ، لا تفرِّح خصومكَ بكَ، ولا تزعج مَن يحبك ولايملكُ حيلة لنفعكَ.

٢٦. لستَ مُضطرًا... لأنْ تفعل كلَّ شيء بنفسكَ وأنْ تباشر كلَّ المهام؛ فلن يسعكَ الوقت ولن يسعفكَ جهد ، فوِّض المهام ووزِّع الأدوار.

٢٧. لستَ مُضطرًا... لأنْ تسفِّه رأيًا أو ذوقًا لم يعجبكَ، فلن تجني

شيئًا من هذا إلَّا إيغار الصدور وكسْب العدواتِ، والخسائر هنا كبيرة مقابل انتصار هزيل.

٢٨. لستَ مُضطرًا... لمواصلة علاقة تضرُّ بكَ وتنال من نفسيتك وتهبط بروحكَ، وأنت قادر على إنهائها؛ لا تجعل منها غُلًّا في عنقكَ واكسر القيد وتحرّر.

٢٩. لستَ مُضطرًا... لأنْ تكون أول المعترضين عندما يبدي أحدهم رأيًا، وتضع نفسَك رأس حربة المخالفين ، دعْ غيرك يؤدي المهمة عنكَ!

٣٠. لستَ مُضطرًا... لأنْ تكشف أمرًا اطَّلَعْتَ عليه للناس حتى لو سُئلتَ عنه، ما يخصُّكَ فلك أمرُه، أمَّا شؤون الآخرين فلا!

٣١. لستَ مُضطرًا... لأنْ تفشي أسراركَ لكائن من كان؛ فلا تسلِّم رقبتكَ لأحد! فالبعض ما إنْ تتوتر العلاقة بينهما حتى يستخدم السرَّ الذي أفشيته كخنجر غادرٍ يطعنكَ به؛ فترى أسرارك تنهمر على لسانه.

٣٢. لستَ مُضطرًا... لأنْ تقول لمن يحدثك بأمر قد سمعته: "لقد سمعتُ الأمر من قبل"! أو أنْ تكمله عنه؛ فهذا سلوك ينافي الذوق والحكمة. ولو كان لزامًا على البشر أنْ يأتوا فقط بالجديد أو يصمتوا؛ فربما ساد الكونَ صمتٌ عظيمٌ!

٣٣. لستَ مُضطرًا... لأنْ تكافئَ مَن يكشف أسرارك له بالبوح عن أسراره الخاصة فهذا اختياره، يكفيه منكَ أنْ تنصت له ولا تفشِ سرَّه!

٣٤. لستَ مُضطرًا... لأنْ تتحمَّل قليلَ الأدب ناضبَ الوجه في مواقع التواصل، تخلَّص منه وبضمير مطمئن، فالوقت لن يسعكَ لمناصحة هؤلاء!

٣٥. لستَ مُضطرًا... لأنْ تتقمَّص دور الناصح الواعظ في كلِّ زمان

ومكان، راعِ مناسبة الموقف وطبيعة السياق ونفسيات الموجودين.

٣٦. لستَ مُضطرًا... لأنْ تجعل من نفسكَ في كلِّ زمانٍ ومكان صدرًا حنونًا وحضنًا دافئًا للكلّ، فلم تخلق لتكون مكبًّا لمشاكل الآخرين ووعاء لهمومهم.

٣٧. لستَ مُضطرًا... لأنْ تنشر عيوبكَ أو أنْ تبوح بأخطائكَ أو تكشف نقاط ضعفكَ، فلا تتكلف المرونة والبساطة بنشرها.

٣٨. لستَ مُضطرًا... لأنْ تنقل الأخبار السيئة لمن حولكَ، أو أنْ تنقل للآخرين ما قيل فيهم من حديث سيئ ونقد جارح؛ فهو فعل مكدِّر للنفس مضيق للخاطر!

٣٩. لستَ مُضطرًا... لأنْ تواصل في أمر تأكد لك عدمُ جدواه وضرره عليكَ، توقَّف وحدّ من خسائركَ؛ فلست شخصًا خارقًا يتخذ على الدوام قراراتٍ صائبة.

٤٠. لستَ مُضطرًا... لأنْ تتحمل ما يتجاوز طاقتكَ ويتعدى قدراتكَ الجسدية أو المعنوية أو المالية أو ماهو فوق مسؤولياتكَ؛ حتى يعجب بك الآخرون أو تنال رضاهم.

٤١. لستَ مُضطرًا... لأنْ تتظاهر بالقوة والصلابة طوال الوقت، أو لأنْ تثبت أنَّ الأمور تسير على خير ما يرام. ابكِ إذا احتجتَ للبكاء؛ فمن المفيد أحيانًا أنْ تُطلق بعض الدموع من مكامنها، كلما أسرعتَ بالانتهاء من ذلك، عادت لكَ ابتسامتُكَ بسرعة.

ومضة قلم

دقيقة صبر واحدة تجنّبك مصائب، ودقيقة عجلة واحدة قد تكلفك حياتك.

لست مضطرا

لأنْ تجاهر
بالعداوة لأحد

لأنْ تدسّ أنفكَ
في كلّ قضية

لأنْ تقضي كلّ
حياتك أسيرًا للعمل

لأنْ تبوح بمشاعر
الكره لأحدهم

لأن تبرر للكلّ، وأنْ تشرح
للجميع دوافعك

لأنْ تفشي أسرارك
لكائن من كان

لأنْ تنقل الأخبارِ السيئة
لمن حولك

لأنْ تردّ على كلّ
سفيه أو قليل أدب

لأنْ تعلن عن
مشاريعك فبعض
الغموض هيبة وقوة

لأنْ تحارب في كلّ
معركة فالحياد قوة

لأنْ تخوض في
المذاهب والأعراق

لأنْ تداهم النوايا
تعامل مع البشر
بظواهرهم وتوقف



(الديكُ الراقصُ)

كتب الأديب المؤرخ الرومانيُّ (بلوتارخ) عن شخص كان في حضرة جلساء له، ولكنه وعلى غير عادته بدَتْ عليه أمـاراتُ قلق وسيماء اضطراب وحدة طبع مستغربة!

وقد أثارَت تصرُّفاته حفيظة الجلساء؛ فتجرأ أحدُهم أمام الجميع وانتقد هذا السلوك المستهجن لهذا الرجل! فكيف تصرَّف وبماذا ردَّ على هذا الانتقاد؟



طلب صاحبُنا من الحضور النظر إلى حذائه الذي كان ينتعله، وما كان هذا الحذاء الذي كان ينتعله إلَّا جديدًا لامعًا نظيفًا أنيقًا!

وسألهم: ما تقولونَ في هذا الحذاء؟

فقالوا: حَسن الصُّنع، غالي الثَّمن، جيد النوع، أجمل ما يكون عليه حذاء من أناقة تجذب ولون يعجب وشكل يُطلَب ونوع يُرتجى!

ابتسم بـألم ونظر إليهم نظرة الموجوع، وقـال: لكنَّ أحـدًا منكم لم يجرب انتعال هذا الحذاء التعيس! فقد أبهركم منظرُه حيث اكتفيتُم بمعاينته من الخارج!

وفاتكم أنْ تعرفوا أنه يضايق قدمي أيَّما مضايقة، ويقرصها أيما قرص حتَّى أدماها!

وهذا ما جعلني على تلك الحالة التي أنكرتموها عليَّ!

والحياة أشبهُ ما تكون بهذا الحذاء في أحوال كثيرة!

كم نحن بحاجة إلى ألَّا نتعجَّل الحكم وألَّا نقسو في انتقاد على مَن نُنكر بعض تصرفاتهم؛ فلربما كانت الحياة تقرضهم والليالي تعضُّهم بأنيابها والمثل العربي يقول: "لأمر ما جدَع قصيرٌ أنفَه!"

فلو علمتَ أنه
الجريح المكلوم المضطر
لسامحتَ زلّته وتعاميتَ عن
هفوته ورحمتَ ضعفه وغفرتَ سوء
تدبيره! وأدركتَ أنَّ الإبل ما تورد هكذا!

ربما تبدو حياةُ بعض مَن حولنا زاهيةً مشرقةً رائقةً بسبب لقطاتٍ سريعة أخذناها من حياتهم!

ونعتقد، بل أحيانًا نجزم بأنَّ هؤلاء يعيشونَ حياة أهل الجنة؛ لانصبَ ولا وصبَ ولا همَّ ولا حزنَ!

وفاتَ علينا أنهم بشرٌ يصيبهم ما يصيب ساكني الأرض وقوانين الحياة تطبق عليهم وعلى غيرهم!

وللدكتور الأديب (مصطفى محمود) وجهة نظر تدعم هذا الرأي يقول فيها: "نخرج من الدنيا بحظوظ متقاربة برغم ما يبدو في الظاهر من بعض الفوارق بالرغم من غنى الأغنياء وفقر الفقراء، فمحصولهم النهائيُّ من السَّعادة والشقاء الدنيويِّ متقارب؛ فالله يأخذ بقدْر ما يعطي ويعوض بقدْر ما يحرم وييسر بقدْر ما يعسر.. ولو دخل كلٌّ منا قلبَ الآخر لأشفق عليه ولرأى عدلَ الموازين الباطنية برغم اختلال الموازين الظاهرية، ولما شعر بحسد ولا بحقد ولا بزهو ولا بغرور، إنما هذه القصور والجواهر والحلي واللآلئ مجرد ديكور خارجيٍّ من ورق اللَّعب.. وفي داخل القلوب التي ترقد فيها تسكن الحسراتُ والآهاتُ الملتاعة".

يوم من الأيام، راسلني أحدهم عبر أحد مواقع التواصل الاجتماعيِّ وكنتُ خارج المملكة وقال في رسالته وبشفافية عجيبة: إني أحسدك على المكان الجميل الذي سافرتَ إليه!

فوقعتْ عبارته عليَّ موقع الدهشة الكبيرة!

فأولًا: يجبُ على البشر أنْ يتمنوا الخير؛ لمن حولهم حتى تسكن أرواحُهم وتطمئن نفوسُهم، وهل في السَّفر ما يوجب الحسد!

وثانيًا: وهذا أمر خفي على هذا الشخص وخفي على البشر كلهم حتى أقرب الناسِ لي؛ إنني في تلك اللَّحظة التي قرأتُ فيها رسالته كنتُ أتقلَّب ألماً من علة أُصبتُ بها، أبكتْني وجعًا وأسهرتْني تعبًا!

وكم من مرة كنتُ أبتسم للناس طلق المحيا بارقَ الثغر وقد اعتلج همٌّ كبير في صدري وكان قلبي حينها مركضًا لكمد باطنٍ وحزنٍ خفيٍّ!

فالبعضُ ربما يغبط أحدهم على سيارته، ولم يقف على تلك الأوجاع الرهيبة التي يعاني منها في فقراتِ ظهْرِه!

والبعضُ يحكم من خلال ذلك القصر الباذخ وما درى أنَّ صاحبه يعاشرُ امرأة تعشق النكد، وتهوى تشويه الجمال!

والبعضُ يحكم على إحداهنَّ من ملبسها أو زينتها، وما علموا أنَّها مقترنة بزوج سليط اللسان بذيء الأخلاق عسر الطبع!

والبعضُ يغبط أحدهم على منصِب يشغله وما علموا مقدارَ التعب والجهد في هذا المنصب ومافيه من وجع رأس وعذاب روح!

كم انخدعنا في أشخاص كنا نظنُّ أنهم سعداء منبهرين بابتسامة مرسومة على شفاههم، وأناقة بادية عليهم! لكننا عندما سبرْنا أغوارَهم، وجلسْنا واستمعْنا إليهم وجدنا حياتهم أتعسَ بكثير مما نظنُّ، وأنهم مساكين حقًّا!

فلا يخدعنَك ضحكة ضاحك، ولا مظاهر كاذبة!

وعشْ في الحياة ناظرًا دائمًا للجوهر، لا للمظهر!

ولا تحكم على أحد قبل أنْ تسبر أغواره جيدًا!

فأحوالُ البعض كحال الدِّيك الراقص والذي يظنُّ مَن يراه أنه يرقص



رقصة الخيلاء بنشوة طرب
وهزة شجن بعرفه الجميل وريشه
اللامع وهو في حقيقة أمره يرقصُ
بفعل سكين قطعَت وريدَه واحتزَّت عنقَه فإذا
بها رقصة للموت لا رقصة للطرب! وقد أجاد المتنبي الوصف عندما قال:

لا تحسبوا رقصي بينكم طربًا

فالطير يرقص مذبوحًا من الألم

وقال (فولتير): "لا تنخدع بضحكهم؛ فإنهم لا يضحكونَ ابتهاجًا، وإنما... تفاديًا للانتحار!"

إنَّ سعادتنا لا تعود لتفاوت أحوالنا وظروفنا بل لتباين مواقفنا من الأحداث فهناك أرواح تتسامى على الألم وتعلو على الوجع وترى فيها جوائز ثمينة من ثواب كبير وخبرة ثرية، أرواح مُشرقة ترى عدل الرحمن ورحمته في كلِّ ما ينالها، وفي الضفَّة الثانية أرواح مظلمة تجترُّ أوجاعها وتختنق بشقائها وتترجم هذا بأحقاد قذرة وحسد قاتل!

ومضة قلم

عندما تستيقظُ صباحًا وأنت تتنفس، لا شيء- صدِّقني- يستحقُّ التعبَ، والألمَ، أو حتى التفكير!

أرجوك لاتخربها!

من أعجب المهام التي يقوم بها البعض مهمة (تخريب الذات)! والعجيبُ أنَّ علماء النفس يرونَ أنَّ جميع البشر مصابون بمتلازمةِ (تخريب أو هدم الذات) ولكن بدرجات متفاوتة! و(مخرب ذاته) يتفنَّن في هدم منجزاته وسحْق قدراته وطمْس إيجابياته وإلغاء شخصيته، (مخرِّب ذاته) يكثر من تحقير نفسه في حديثه الداخليِّ والعلنيِّ، ويميل دائمًا إلى نقد ذاته بشراسة، بل وجلْدها بقسوة، ومع مرور الوقت تتضاءل ثقتُه بنفسه إلى أنْ تنعدم تمامًا، ويصبح دمية في يد الظروف المحيطة به!



(مخـرِّب ذاتـه) لا يـرى نفسه جـديـرًا بـأيِّ نجاح! بل ويجتهد بلا وعي منه- فهو لايدرك أنْ يعمل على تخريب ذاته- في التقليل من أيِّ نجاح حققه، ويعزو الأمر للصُّدفة أو لغفلة مَن يحكم عليه أو لمساعدة مَن حوله له!

وفوق هذا، يتلمس كلَّ ما من شأنه إضعاف (ذاتـه) من عوائق متوهَّمة وحواجز منيعة وعراقيل واهية وإنصات للمحطمين وتفاعل مع السلبيين!

(مخرِّب ذاته) عند نفسه ضعيفُ القدرة ناضبُ الطاقة محدودُ الإمكانية، لايليق به نجاحٌ ولا يستحقُّ إنجازًا!

قد وضع نفسه مختارًا في آخر الركب، يرعَى مع الهمل!

دائمًا يكرر على نفسه وعلى من حوله عباراتٍ من قَبيل:

- النجاح ليس لي.
- أنا لا أصلح لشيء.
- لا فائدة مني في هذه الحياة.
- أجزم أنهم لن يقبلوا بي.
- لا أعلم كيف وضعوني في هذا المنصب الكبير!

ومن أهمِّ أعراض تخريب الذات أنَّ صاحبه ذو فكر سوداويٍّ وعقلية



متشائمة تركز على السلبياتِ وعلى الجوانب السلبية، في كلِّ أمر لاترى إلَّا الحواجز ونقاط الضعف، كثير الانتقاد لكلِّ ما حوله، لا يعجبه أحدٌ ولا يملأ عينه بشرٌ، يمارس كلَّ الوسائل للتقليل من قدر أيِّ نجاح والتهميش من قيمة إنجازاتِ مَن حوله!

(مخرِّب ذاته) كثير الانشغال بالمستقبل، مصاب بقلق مرضي عطَّله عن التحرك والمبادرة والتقدم؛ مما جعله مصدرًا للهمِّ لمن حوله!

(مخرِّب ذاته) لا يكفُّ عن عقد المقارنات بين نفسه وبين الآخرين، ولأنه لايرى نفسَه شيئًا؛ فالمقارنة دائمًا تكون في صالح الآخرين!

(مخرِّب ذاته) يرى أنَّ مَن حوله أفضل منه؛ مما يزيد من تحقيره من شأن ذاته، ولأنه يعشقُ الفشل ويخاف من المستقبل، يعيش مريضَ هدم الذات بلا هدف معين يكافح من أجله، حيث يسير في تخبُّط بلا هوية!

ومَن خرَّب ذاته يعيش معاناة رهيبة، فمن أكثر الحقائق الصادمة أنَّ الناس يتعاملونَ معكَ حسب معاملتكَ لنفسكَ! فالغالب أنَّ مَن يكره ذاته ويعاديها ولا يحترمها سيتصرف بسلوكياتٍ تجعله يفقد احترام مَن حوله ويخسر تقديرهم!

فمَن يلتقيك يقرأ خوفكَ أو قوتكَ، شجاعتكَ أو جبنكَ، ضعفك أو قوتك، يقعونَ على الجوانب الطيبة والسيئة وعليه يتعاملونَ معنا. باختصار: مخرب ذاته فقدَ كلَّ شيء!

ومضة قلم

لو التفتَّ إلى كل مثبط وقادح ومشكِّك بقدرتك فلن تخطو خطوة واحـدة إلى الأمام.



اجتهد المتخصصون في تقديم تفسير أسباب الإصابة بهذه الحالة العجيبة والعلة الخطيرة (تخريب الذات)، وقد وجدوا أنَّ صاحب هذه الشخصية قد مرَّ بتجارب سلبية عنيفة هدَّتْ أركانه استسلَم بعدها فتولَّدت في داخله قناعاتٌ بعدم الجدارة وشعور متأصل بالضآلة والدونية! وأنه مَهما اجتهد وبذل فلن يخطو خطوة واحدة في درب النجاح! ويعتقد في قرارة نفسه أنَّ أيَّ تقدُّم يحدث له أسباب خارجية، وأنَّ هذا النجاح مؤقتٌ وسيتلاشى قريبًا؛ لذا تجده يتمسكُ بالفشل ويرى فيه حمايةً له ويشعر بشيء من التحكم معه في حياته! وربما كان من الأسباب تعرُّضه في صغره لسياط مؤلمة من النقد الجارح من الوالدين أو المعلمين حطمَت بنيان ثقته في نفسِه، وهزَّت تماسكَه الداخليَّ!

وربما كان السببُ في فقدانه الاهتمام وإهمال مَن حوله له؛ وهذا يجعله يمارس كلَّ أسلحة التخريب الذاتيّ، إذَنْ السبب الرئيس في حدوث هذه الحالة هو تقييمٌ غير جيد للذاتِ! ومنها عدم تحمُّل المسؤولية مُطلقًا وهذا مخرِّب رهيب للذاتِ؛ فكيف لشخص يهرب من تحمُّل المسؤولياتِ ولا يباشر أعمالًا ذات قيمة أنْ يحمي ذاته ويحترمَها! ومن المخرباتِ الحساسية الزائدة؛ فكلما زادَت حساسية الإنسان من تصرُّفاتِ مَن حوله قلَّ احترامه لذاته! ومنها كذلك الاندفاع العاطفيُّ والحبُّ المتهور والعطاء غير المنضبط يدمر الذات؛ لأنَّ صاحبها يضخُّ



المشاعر من طرف واحد
أو على الأقلّ بكمية هائلة
يعجز الآخرونَ عن مجاراتها!

والسؤال: كيف نوقف هذا النزيفَ ونعيد بناء الذات كي تعود قوية متماسكة؟ لابدَّ من العلم أولًا أنَّ سلوك تدمير الذات ينبع من الإنسان نفسه، فهو سلوك يكتسبُه الإنسان من البيئة المحيطة أو أساليب التنشئة. وأيُّ سلوك مكتسَب يمكن تعديله:

١. إنْ لم تدرك أنْ تملكَ قيمة عالية، وأنْ تستحقَّ النجاح فستنتهي حياتكَ بشكل مأساويٍّ! يقول (زيج زيجلار): "من المستحيل أنْ نتصرف بشكل جيد إذا كنا لانرى أنَّ ذواتنا جيدة"!
٢. لا تتعاملْ مع الفشل على أنه شيء يجب تجنُّبه؛ لأنك مع هذا ستُحجِم عن أيِّ محاولة، وهذا السلوك للأسف هو أقصرُ طريق نحو تدمير الذات.
٣. تأكد أنَّ الأوان لم يفُت لكي تبدأ من جديد، تخلَّص من الاستسلام والشعور بالعجز، اجعل اليوم صفحة بيضاء ونقطة البداية!
٤. عبّر عن مشاعركَ وأبدِ رأيكَ بشجاعة ودون إساءة أو جرح للآخرين!
٥. لا تسمح لكائنٍ مَن كان أنْ يبتزَّكَ ويستغلَّكَ عاطفيًا، وأنْ يساومكَ على علاقتكَ معه!
٦. لاترفع الناس لمرتبة القديسين والملائكة؛ فهم بشرٌ ولديهم عيوبٌ وأخطاء، ولديكَ من المواهب والقدراتِ والممتلكاتِ ما يفوق الكثيرَ.

٧. اعتنِ بصحتكَ؛ فإهمال الصِّحة والوزن الزائد يُضعِف الروح، مارِس الرياضة وتحكَّم بغذائكَ.

٨. . تعامَل مع الحياة بإيجابية من خلال الوعي بالجوانب الإيجابية في حياتكَ وتعزيزها وعدم السماح للتشاؤم واليأس أنْ يتسرَّب لنفسكَ، وتعتقد أنك عاجز.

٩. سيطر على حياتك وتحكَّم فيها، ولا تتخلَّ عن موقع القيادة، ولا تعزُ أسباب سلوككَ لعوامل خارجية مثل ضغوط الآخرين أو الظروف؛ فهذا يعطيك مبررًا للاستمرار في تدمير الذاتِ.

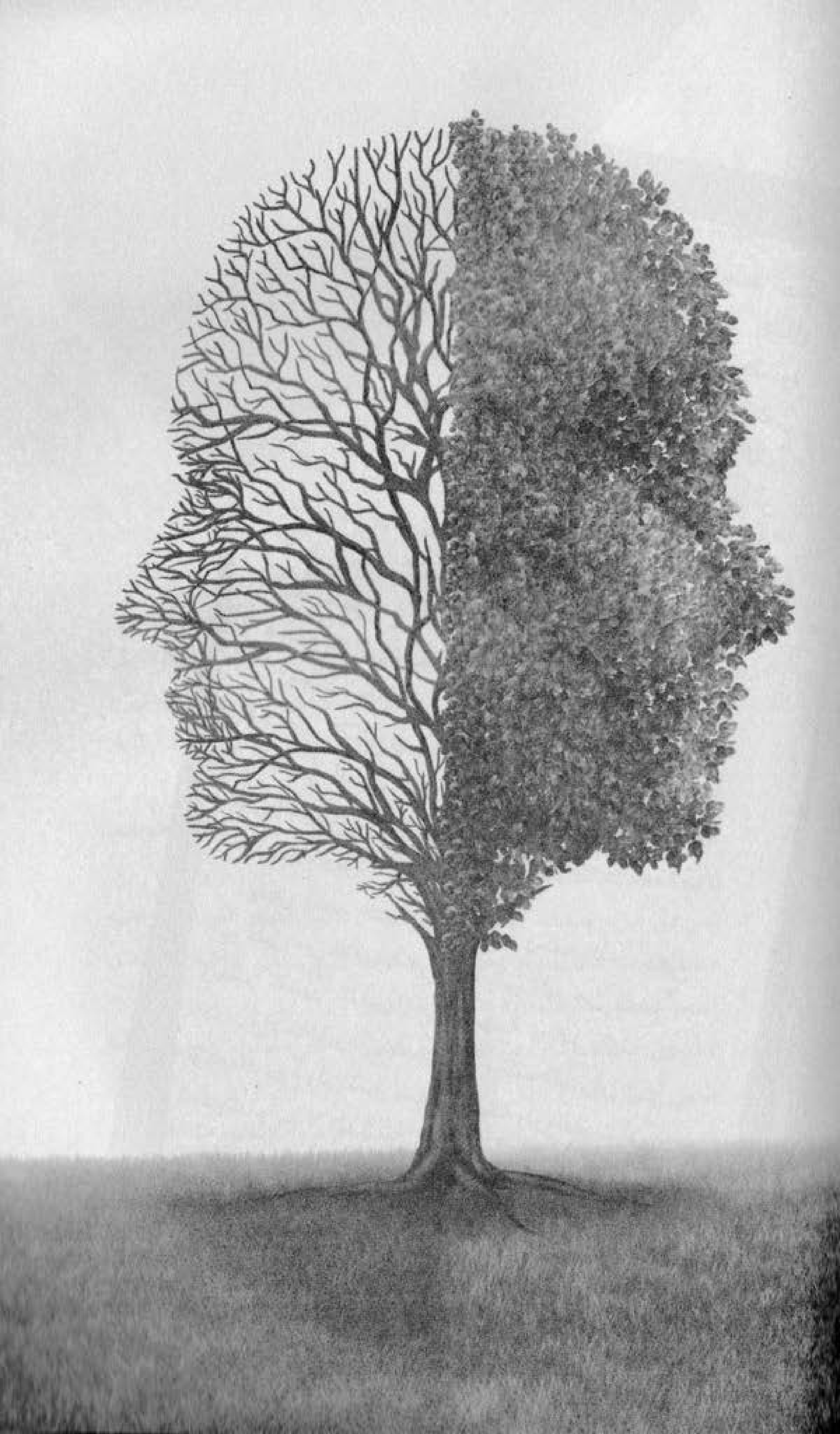
١٠. فكر دائمًا في عواقب كلِّ سلوك تقوم به، ولا تسمح للمُتع الآنية أنْ تحجب نظركَ عن التفكير في الآثار السلبية لسلوك تدمير الذاتِ على نفسكَ وبدنكَ.

١١. تأمل في حياتكَ، وحدِّد الإيجابيَّ والسلبيَّ فيها سواء نمط تفكير أو سلوك؛ فمراجعة الذات تعطي الإنسانَ صورة واضحة عن سلوك تدمير الذاتِ، وتساعد على تجنُّبه.

١٢. حدِّد المواقف أو المواضع التي تشجعكَ لسلوك تدمير الذات وتجنَّبها. فإذا كان البقاء مع أصدقاء سلبيين يشعرك بالإحباط أو يدفعك لسلوك سلبيٍّ فتجنَّبهم.

ومضة قلم

لن تعيش في هذه الحياة إلا مرة واحدة,
ولكن إن عشتها بطريقة جيدة فإن مرة
واحدة تكفيك.

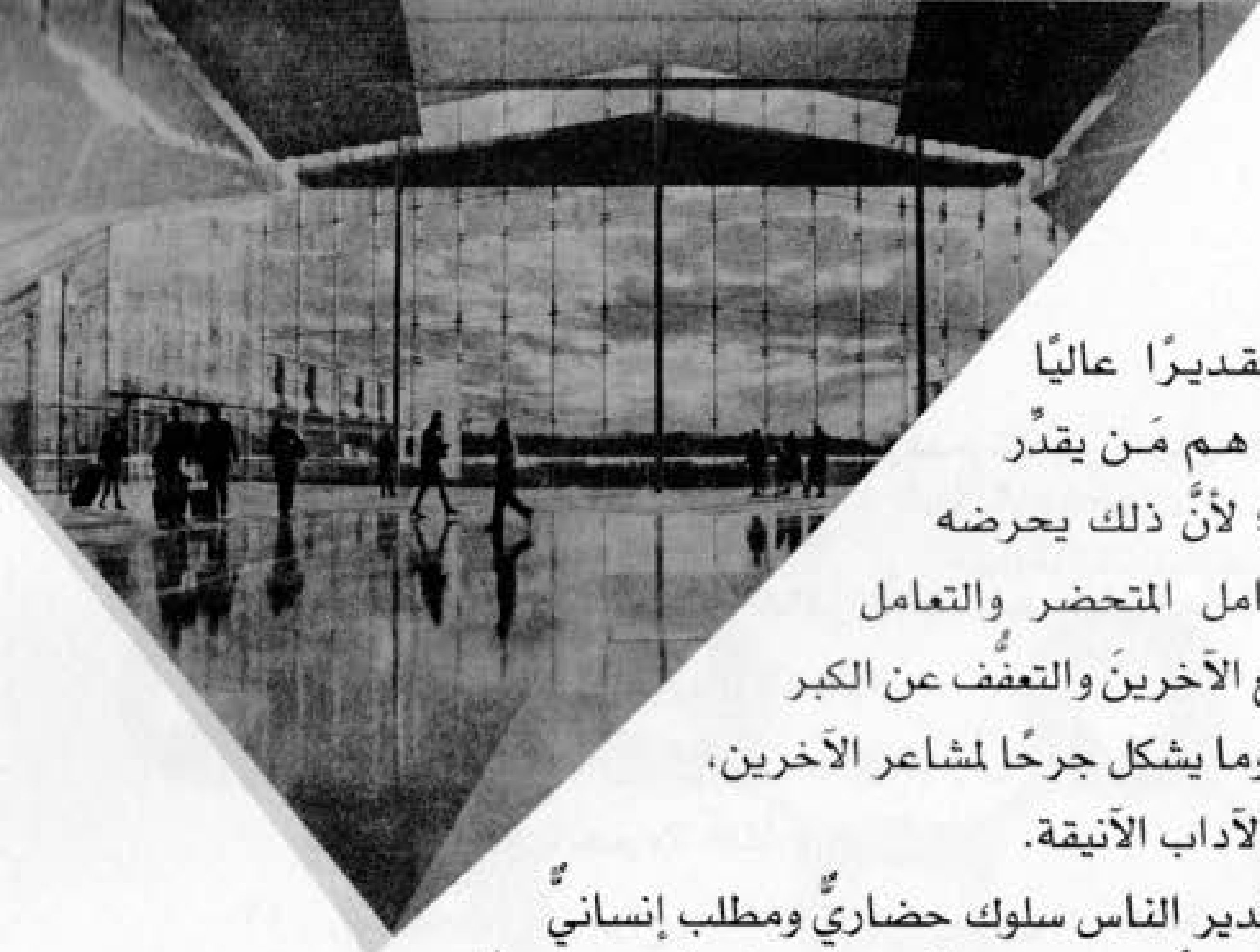


في مطار (شيكاغو) الصاخب لاحظ أحدُ القادمين مشهدًا عجيبًا؛ فقد شاهد أحد رجال الأعمال وهو يُنهي اجراءاتِ سفره يتعاملُ بقسوة وصلَف مع العامل الذي كان يحمل حقائبه، وما اكتفى بهذا، بل قام بتوجيه الإهاناتِ لذلك العامل والذي كان في غاية الهدوء ولم ينبس ببنت شفة! وبعد أن انتهَت إجراءاتِ السَّفر، ذهبَ صاحبنا إلى العامل لتطييب خاطره والثناء على ضبطِه لمشاعره وعدم مجاراة رجل الأعمال في حماقته، فردَّ العامل بهدوء: الأمرُ سهلٌ! هذا الرجلُ سيتوجه لنيويورك، أمَّا أمتعته فستتوجه إلى أوستن!

وهكذا يفعل عدمُ تقدير الناس! وقديما نصح المرشد الإنكليزيُّ (تشارلز سبورجين) الذي سطع نجمُه في القرن التاسع عشر قائلًا: "انقُش اسمَك على القلوب، لا على الرخام"! وأفضلُ وسيلة لهذا هو تقدير الآخرين!

يقول (عبد الله بن المبارك) رحمه الله: "نحن إلى قليل من الأدب أحوجُ منَّا إلى كثير من العلم"، ويُعتبر تقديرُ الناس ركيزة مهمة وركنًا ركينًا في الأدب والأخلاق؛ فلن ينبضَ من أجلكَ قلبٌ ولن تهتزَّ لوجودك روحٌ ولن تُقبل منكَ موعظة ولن تطرب أذنٌ لحديثكَ وأنت لا تُقدّر مَن حولك.

ومن الحقائق الثابتة أنَّ الأشخاص الذين



يملكون تقديرًا عاليًا لذواتهم هم مَن يقدّر الآخرين؛ لأنَّ ذلك يحرضه على التعامل المتحضر والتعامل الراقي مع الآخرينَ والتعفُّف عن الكبر والغرور، وما يشكل جرحًا لمشاعر الآخرين، أو خللًا بالآداب الآنيقة.

إنَّ تقدير الناس سلوك حضاريٌّ ومطلب إنسانيٌّ به تسمو العقولُ ويسود السلامُ وتصفو الأرواحُ ويعلو الحبُّ، ودونك بعض السلوكيات التي تنمُّ عن تقدير عالٍ للآخرين:

١. قدّرهُم... باحترامهم احترامًا غير مشروط بمشاركتكَ في عرق أو جنس أو دين أو مذهب ومَن أراد أنْ يبادل التقدير، فليعاملِ الآخرينَ وفقًا لقوانين مبادئ ثابتة؛ لأنَّ الشخص المحترم المتحضّر، لا ينتق ولا يتلون، بل يحترم الكلَّ ويقدر الكلَّ ويكرم الكلَّ، ولهذا فإنه محترَم ومُقدَّر من قِبَل الجميع.

٢. قدّرهُم...بتلمُّس إيجابياتهم وتسليط الضوء على نقاط قوتهم والثناء عليهم ثناء صادقًا.

٣. قدّرهُم... برصدكَ لكلماتهم الطيبة وسلوكياتهم النبيلة، وحتى ممتلكاتهم، ملابسهم عطرهم ،فكونك تثني على أناقته أو تبدي إعجابًا بعطره لاشك أنه علامة للتقدير.

٤. قدّرهُم... بالاعتذار عن الخطأ، والمسارعة إلى مساعدتهم في ساعة ضيق أو كرب!

٥. قدّرهُم... باحترام اجتهاداتهم واختياراتهم وأذواقهم ما دام ذلك في إطار المباح والمشروع.

٦. قدّرهُم... بانتقاء أجمل وأروع وأعذب الكلماتِ عند محادثتهم والتعفف عند الألفاظ السوقية والعبارات المبتذلة.

٧. قدّرهُم... بعدم إحراجهم أو جرح مشاعرهم، قدّرهُم بأنْ تتأنق في

تعاملاتكَ معهم!

٨. قَدِّرهُم... باحترام خصوصياتهم وعدم تقصّي أخبارهم أو تحرّي تفاصيل حياتهم.

٩. قَدِّرهُم... بأنْ تكون ذاكرًا شاكرًا لأفضالهم عليكَ ممتنًّا لجميلهم، محبيًا لمعروفهم بذكره والثناء عليه.

١٠. قَدِّرهُم... بأنْ تراعي حقوقهم وأنْ تحترم مواعيدهم وأنْ لاتبخسهم أشياءهم ولا أفكارهم.

١١. قَدِّرهُم... بأنْ ترفع وتحترم كلّ ما ينتمون له كأوطانهم وقبائلهم وحتى شركاتهم، وكذلك كلّ ما ينتمي لهم كأولادهم وأفكارهم.

١٢. قَدِّرهُم... بإيداع قيمة مضافة لهم بنفعهم، والتنبيه على أخطائهم برفق ولُطف.

١٣. قَدِّرهُم... بالسؤال عنهم وتلمُّس حاجاتهم ومبادلتهم ألوانًا جميلة من المشاعر الإنسانية الراقية.

١٤. قَدِّرهُم... بمشاركتهم أفراحهم ومقاسمتهم همومهم وحمل شيء من أعبائهم دون تضييع لأولوياتكَ.

١٥. قَدِّرهُم... بالإنصاتِ العاطفيِّ والتفاعل إيجابيًّا مع طرحِهم!

١٦. قَدِّرهُم... بأنْ تستقبلهم بحرارة وشوق، وأنْ تودِّعهم بحرارة ورجاء لقاء، دعهم يشعرونَ بأهميتهم!

١٧. قَدِّرهُم... بأنْ تستقبلهم بابتسامة عذبة وثغر باسم وروح مُشرقة!

فلتكن جدولًا رقراقًا – أيها الأنيق- لاينفكُّ عن التقدير بكلِّ أدواته وأساليبه، نبعٌ من الأخلاق، تفيض احترامًا وعرفانًا.



ومضة قلم

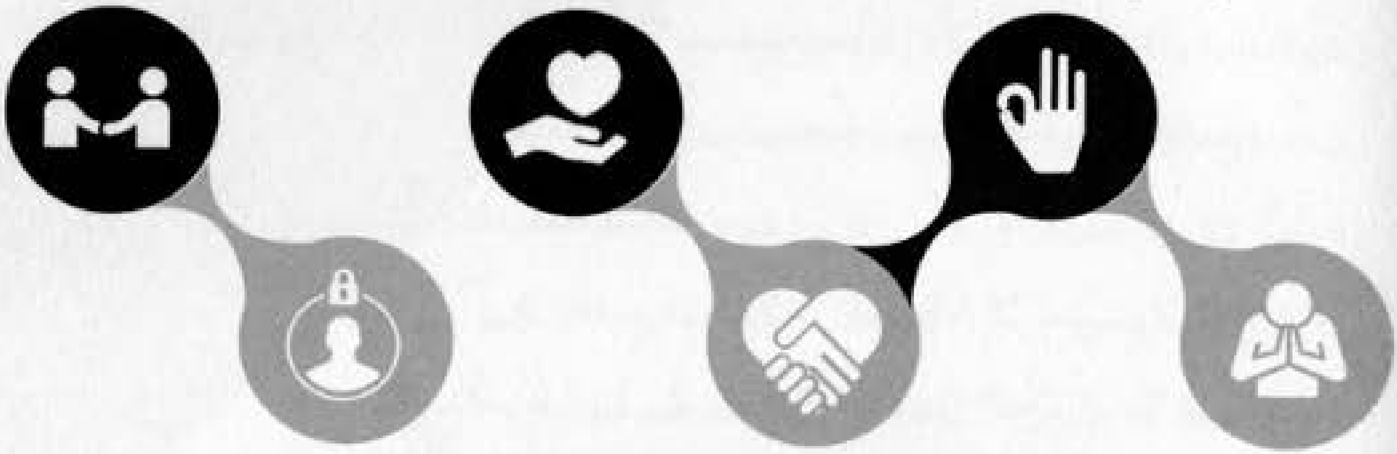
لاشيء يعيق المرء عن التوافق مع الآخرين أكثر من كونه على خصام مع نفسه.

قدّرهم

برصدك لكلماتهم الطيبة وسلوكياتهم النبيلة

بعدم إحراجهم أو جرح مشاعرهم

بأن تكون ذاكرًا شاكرًا لأفضالهم عليك



باحترامهم احترامًا غير مشروط

باحترام اجتهاداتهم واختياراتهم وأذواقهم

باحترام خصوصياتهم

بالإنصات والتفاعل إيجابيًا مع طرحهم

بالتنبيه على أخطائهم برفق ولطف

بأن تستقبلهم بحرارة وابتسامة عذبة



بأن تراعي حقوقهم وأن تحترم مواعيدهم

بمشاركتهم أفراحهم ومقاسمتهم همومهم

بتلمس إيجابياته

استراحة القلق

رجلٌ في منتصَف العمر، يعيش حالةَ حزن شديدة لسنوات بعد أنْ خسر مدَّخراته؛ فطال ليلُه وسال دمعُه وقضى ما تبقَّى من عمره كسيرًا حسيرًا، وآخر حكى كيف أنَّ التفكير في مستقبل أولاده عكَّر عليه حياته وأفسد عليه مزاجه، بل وجعله لا يستمتِع بمأكل ولا مَشرب! وثالث لشهور طويلة قُضَّ مضجعُه واعتلَّت صحتُه بسبب تخوفه الشديد من احتمالات نقله لمدينة بعيدة!



وفي جميع الحالاتِ السَّابقة لا عتبَ ولا لومَ على أصحابها في زيارة مشاعر الحزن والهمِّ لهم، ولكنَّ الإشكالية تكمُن في طول المكوث أمام تلك المشاهد!

والنتيجة تألُّم قلب وتيتُّم آمال! وفقْد للاستمتاع بالحياة وضعفٌ بالإحساس بالفرح، وإضعافٌ شديد للنفس أمام تحدياتِ الحياة!

إنَّ مَن يعلق في دوامة المشاعر السلبية مستسلمًا لها، مشرعًا نوافذ روحه لأعاصير الحزن والقلق على نحو مستمرٍّ؛ لكي تهز كلَّ ثابت في دواخله وأنْ تشوه كلَّ جميل في حياته، فقد أصدر حكمًا على نفسه بالتعاسة الدائمة والشقاء المستمرِّ!

يقول الشيخ (الغزاليُّ): "الهموم هي سمومٌ تخترق الجسوم، فتنخَر فيها كلَّ عظم وتفتِّت كل عَضد، بل إنَّ القلق والهم "يحطِّمان العمالقة، ويُذبِلان الوجوه الطافحة بالحياة"، و"الاستسلام لتيار الكآبة بدايةُ انهيار شامل في الإرادة يطبع الأعمال كلَّها بالعجز والشلل"!

والحياة الجميلة تحتاج لإدارة عقل جيدة؛ فالمشاعر تُصنَع في معمل العقل ومتى ما امتلك الإنسانُ فكرًا راقيًا وعقلًا ناضجًا فسينعم



بالمشاعر الإيجابية ولا شكَّ!

فما مضى وانتهى تأكَّد أنَّ الحزن لن يغير شيئًا منه، ولن يستطيع كائنٌ مَن كان أنْ يعود للماضي فيغيِّر في تفاصيله أو يعدِّل في مساره!

ولا يعجبني أبدًا معتقد الفيلسوف الألمانيِّ (شوبنهور) في أنَّ الإنسان كائنٌ معذَّبٌ،، وأنَّ الحياة ليسَت سوى تعاقُب الألم والفراغ!

نعم، إنَّ الإنسان خُلِقَ في كبد ولكن لايعني هذا دوام الألم والوجع والقهر والبكاء!

وأما إنْ كان الأمر متعلقًا بالمستقبل فلا تهدر الوقتَ على مالم يأتِ؛ فالبعض يضيع وقتًا طويلًا، بل يضيعونَ أجملَ سنواتِ عمرهم عالقين بإرادتهم في مستنقع القلق إمَّا على وظائفهم أو صحتهم أو أولادهم!

وللكاتب الأمريكي الكبير (مارك توين) حكمة عجيبة تجلي حقيقة الأمر، وتوضح طبيعة المخاوف يقول فيها: "عانيتُ الكثيرَ من المشاكل في حياتي، القليل منها حدث بالفعل"!

قيِّد مخاوفكَ وحرِّك عقلَكَ لكي تتحرر من مخاوفكَ، استجلِ الأمر عن طريق بسط الحقائق دون سطوة عواطف (سلبية) قد تشوه الحقائق، تأمل في كلِّ ما يزعجك بحكمة وذكاء ثم حلّق بروحِكَ في الفضاء الرحب!

والكاتب الكبير (روبين شارما) له إستراتيجيةٌ جميلةٌ في التعامل مع القلق، أسماها (استراحة القلق) يقول: "جربتُها في غير موقف وكان لها أثرٌ جميلٌ في تحسين مزاجي، بل وساعدته تلك الإستراتيجية على السيطرة على حياته ومضاعفة إنجازاته والمحافظة على وقته وصحته!

وإستراتيجية (استراحة القلق) باختصار تعني بحسب روبين شارما تحديدَ موعد معينًا للقلق والبكاء والهمّ، ثم ننطلقُ بعده للحياة!

مؤكدًا على أنَّ صرف كلِّ الوقت على الاستغراق على المشكلاتِ تضييعٌ للوقت وتجذيرٌ للمشكلاتِ وتعميقٌ للأزماتِ؛ فينصحكَ أنْ تخصص دقائق يوميًّا أو أسبوعيًّا كجلسة للقلق وابكِ فيها ما شئتَ وتوجَّع ونُح وتقمَّص دور الضحية وانغمِس تمامًا في مشاكلكَ، ولكن فقط في الزمان المخصَّص وبعدها غادرِ المكان وأغلِق الملفَّ وأحكِم أقفال الباب واسعَ في أرض الله باحثًا عن الحلول ساعيًا لتقليل حدَّة المشكلات!

ونصح (ديل كارنيجي) كلَّ مهموم في كتابه الخالد (دع القلق وابدأ الحياة) بقوله: "ضَع للقلق حدًّا أقصى!" مستعيرا هذه الفكرة من أعتى المضاربين في سوق الأسهم (برونون كاستلز) عندما سئل عن سرِّ نجاحه فأجاب: "لأني أضعُ للخسارة حدًّا أقصى، أو ما يُسمَّى بوقف الخسارة"!

فما رأيكم لو طبَّقْنا نظام وقْف الخسارة؛ وذلك بوضْع حدٍّ أقصى لكلِّ شيء في حياتنا؟ مثال هذا:

١. ضَع زمنًا محددًا لانتظار أحدهم، عشر دقائق أو ربع ساعة، وبعدها غادر بضمير مرتاح.
٢. أعطِ نفسك فرصًا معلومة لتكرار المحاولاتِ في أمر ما، وإذا لم تفلح فيه فهو بابٌ مُغلَق ولكنه بجانبه ألفُ باب!
٣. أعطِ فرصًا محدَّدة للموظف أو للعامل فإنْ وصل لما تريد، وإلَّا فاستغنِ عنه!
٤. أتح فرصة لنفسك للبكاء والأنين لفترة معلومة، ثمَّ توقَّف!

عندما تُطبِّق قاعدة (ضع حدًّا أقصى) على كلِّ ما يطرأ عليك فستعفي نفسَك من نفاد الصبر واعتلال المزاج واشتعال المشاعر واستشعار الخوف وستقلل من سطوة كلٍّ ما يزعجكَ!



فقط قل لكلِّ شيء يزعجك:

"هذا الموقف لا يحتاج مني لأكثر
من كذا من الوقت اللازم، ثمَّ أسقِطه
من حساباتكَ نهائيًا"!

غيّر من نظامكَ، بدّل روتينكَ، استمِع لما يطربكَ، حرك حسَّ الجمال عبر المنظر الجميل، تحدَّث مع حبيب، استرجع ذكرى جميلة، مارِس رياضة محبَّبة، شاهد لقطاتٍ لفريقك المفضل عندما نال بطولة مهمة!

ثق أنَّ مساحاتِ التحرك بالنسبة لكَ واسعة، لا تجعل لحظاتِ الانكسار تطول وساعاتِ الهزيمة تستمرُّ، وامتطِ صهوة الأمل وتجاوَز الألم، ولا يبلغ هذا المرامَ إلا صاحبُ فكرٍ نيِّر ونفسٍ وثَّابة تأبى أنْ تحطمها نائباتُ الدهر. فلا تخضع ولاتحنِ رأسكَ للنائباتِ، وتنبطح أمامها منكسرًا ذليلًا

فالأمر بيديكَ!

وفي هذا الشأن انتهج المفكر (كافيت وروبرت) أسلوبًا فلسفيًا منعشًا في معالجة المواقف السيئة فقد لاحظ أنَّ لا أحد يفشل إذا ما خاف أو سقط، بل يتمثل في البقاء على وضعية السقوط والاستسلام!

ويوصيك المحفز الكبير (زيج زيجلر) عندما تعلق في أحد مستنقعاتِ الهم بنصيحة تخلِّصُكَ من مأزقكَ، وهي تتمثل في ثلاث خطواتٍ:

١. عليك أنْ تدرك أنكَ سقطتَ!
٢. اعلم أنه لا مواقف في الحياة ميؤوس منها.
٣. ضع حدًا زمنيًا لوقت السقوط!

ويروي (زيج زيجلار) قصته عندما فاز المرشح الرئاسيُّ جيمي

كارتر على المرشح جيرالد فورد، يقول عن نفسه: "كنتُ مؤيدًا لفورد ولكنه خسر في الانتخابات؛ فانتابتْني موجة حزن شديدة وغمرتْني حالة إحباط هائلة فقد كنتُ واثقًا من فوز فورد، ولكن هذا لم يحدث وأحسستُ بانكسار شديد واعتزلتُ الناس! وخلالها كنتُ أسأل نفسي: هل سأعادي كارتر أو أساعده؟ وحيثُ إنني كسبتُ أياما من البؤس والشقاء فقد حددتُ يوم (١٥ نوفمبر) لإيقاف مسلسل الكآبة، وكنتُ قبل هذا التاريخ حاشدًا جهودي في التنقيب عن أخطاء ونقاط ضعف (كارتر) وبعد (١٥ نوفمبر) ركزتُ جهودي في البحث عن أشياء طيبة في (كارتر) وبدأت أستمع لمؤيديه وأركز على نقاط قوته وخلال أيام قليلة كان تحولًا كبيرًا في صورة (كارتر) في عقلي"!

اضحك بصوت عالٍ إذا ابتهجتَ.. وابكِ بلا حياء إذا همَّك شيء.... واشكِ همَّك لمن تستريح إليهم فإنْ لم تجد فسجِّله على الورق ثم مزِّقه. واهزم همومَكَ بالانفصال عنها وعدم تغذيتها، طهّر قلبَكَ من الكراهية والرغبة في الانتقام ممَّن أساءوا إليكَ، وعِش حياتك باعتدال؛ فلا تسرفْ في التفكير في المستقبل على حساب الحاضر....ولا تتعامَ عنه نهائيًا.

إنَّ الخطأ أنْ نعيش حياة لا نرضاها، لكن الخطأ الأكبر هو ألَّا نحاول تغييرها إلى الأفضل دائمًا، فإذا قصرَت الإمكاناتُ عن الأماني، فُزنا على الأقلِّ بشرف المحاولة الذى يدفعنا للرِّضا؛ لأنّنا لم نقصّر في حقِّ الحياة ولا في حقِّ أنفسنا.

ومضة قلم

تأملت في حال البشر فوجدت أن أكثرهم ينتظر سببًا يجعله سعيدًا, وأقول: لسنا بحاجة للانتظار, فلدينا الآن ألف سبب يجعلنا سعداء, ففتش عن أحدها الآن.



سميحان

كتب أحدُ الأدباء عبارة رقيقة قال فيها :(إن أطهر النفوس النفس التي اختبرت الألم فرغبت أن تجنب الآخرين مرارته) ما أروعها من نفسٍ سمحة كريمةٍ نقية، وقد ذكرتني هذه العبارة بشابٍ في عقده الثاني مر بظروفٍ قاسيةٍ في سنواته الأولى، ولكنه تجاوزها تماما و بشخصيةٍ قوية وروح طيبة فقد كان أطلق ما يكون وجهًا وأنعم ما يكون حديثًا ، كان سمحًا في كل شيء في تعامله، سمحًا في اللعب ، سمحًا في الأخذ والعطاء ، سمحًا في البيع والشراء !



كان يتعامل مع الصغارِ بلطف وحنان ؛ فكان يلاعب هذا ويضحك لهذا ويحمل هذا !

وحتى في أوقات انفعاله كانت السماحةُ تحضر بكامل زينتها !

والأيامُ لازالت تؤكد أن أخلاق البشر الحقيقية هي أخلاقهم التي تتجلى عند الخلاف والنزاع والخصام ، وليست تلك التى تظهر أيام الصفاء والوئام!

ولقد أطلق المقربون من صاحبنا عليه لقبا جميلا وهو (سميحان) !

حيث كانت(السماحةُ) عنوانًا بارزًا لتصرفاته دون تفريط فاضح في حقوقه ، ودون تجرأ من الغير على حدوده !

و كانت جل تعاملاته يغلب فيها التسامحُ على التشاح!

لطفٌ دون ذهاب للهيبة ، رقة ولدت حبا وسماحة أثمرت ودا !

وللأسف أصبح الناسُ الآن يدققون على الصغير ويحاسبون على بسيط الأخطاء ويرصدون الصغائر ، ومعها ضاعت الأوقاتُ وأهدرت الجهودُ وتوترت العلاقات !



والبعض إن زللت بتصرف أو فلتت منك كلمة حاسبك حسابا عسيرا

-وإن اعتذرت أو بينت حسن النية

- لا يرضيه سوى تعليقك على حبالِ المشنقة!

وهناك من يُشقي أهل بيته بالتركيز على كل شيء ويحاسب أولاده على أدنى سلوك حسابا عسيرا !

وتجد من النساء من تعامل الجميع بود إلا زوجها حيث التركيز على أخطائه ورصد هناته وإزعاجه والتنكيد عليه!

والبعض إن أراد شراء سلعة يبذل جهودا عظيمة من أجل إنقاص مبلغا صغيرا بإلحاح شديد وحرص عجيب!

ولن أنسى ذلك الموقف من أحدهم في أحد أيام الرياضِ الحارة عندما توقف عند أحد الباعة المتجولين في عز الظهيرة وكان التعبُ قد أنهك البائع والحاجة أضنته والحر أرهقه وقد بذل وكان بحوزته شحنة من فاكهة (الحبحب)

وكانت نوعية ممتازة فماذا حدث ؟ حيث شرعَ بمفاصلة هذا البائع باحترافية و بطول نفس ؛ فما كان من الشابِ والذي بلغ به التعب كل مبلغ إلا أن قال: خذها مجانا !

وقد حدثني صديق عن أحد الذين عمرت السماحةُ قلوبهم أنه يتلمس من بدا عليهم ضيق الحال وقصر اليد، ليشتري منهم ما يعرضونه من بضاعة ، حتى ولو لم يكن شديد الحاجة إليها، وبالثمن الذي يطلبونه دون أي مناقشة او مساومة ، بل ربما يسامح في بعض ما قد يزيد له من مال!

السماحة ولين الجانب وصفاء النفس إذا تفشت في البيوت والمدارس والمجتمعات عشنا بسلام وارتقينا بتعاملاتنا وقلَّ التوتر في حياتنا !

فما اروع أن نعمل على صناعة الشخصية (السمحة !)

و السَّمَاحَة في الاصطلاح تطلق على معنيين:الأول: (بذل ما لا يجب تفضلًا) الثاني: (في معنى التَّسامح مع الغير، في المعاملات المختلفة، ويكون ذلك بتيسير الأمور، والملاينة فيها، التي تتجلى في التيسير وعدم القهر)

ويشبه الميداني رحمه الله النفس السَّمحة بالأرض الطَّيِّبَة الهيِّنَة المستوية، فهي لكل ما يراد منها من خير صالحة، إن أردت عبورها هانت، وإن أردت حرثها وزراعتها لانت، وإن أردت البناء فيها سهلت، وإن شئت النوم عليها تمهدت !

نريد أن نعيد السماحة لحياتنا، نريد أن نعطر أجواءنا بالسماحة، ولتكن أنت السمح :

- سمحًا بمد يد المساعدة وتقديم يد العون بالنصيحة الصادقة !
- سمحًا بالعفو والصفح والتجاوز عن أخطاء الغير دون أن يرضى بضيم ويقبل بجور!
- سمحًا يراعي من حوله ويعتني بمشاعرهم فلا تجده يحرج أحدا أو يتصيد هفوة ، مؤدبا مهذبا لطيفا!
- سمحًا مع من حوله وذلك بعدم التشدد أو التضييق عليهم معنويا أو ماديا سمحا بالكلمة الطيبة والعطاء الكريم والتغافل المحمود والنصيحة الرقيقة!
- سمحًا في البيع والشراء بعدم التدقيق المتكلف والمبالغ به يطالب بحقه ولكن أن تعذر بنسبة كاملة قبل وتسامح!
- سمحًا بحب الخير للناس وتنفيس كربهم وقضاء حوائجهم بحسب قدرته!
- سمحًا في قضاء الدين وانظار المعسر !
- سمحًا بالوجه الطلق والثغر الباسم والخلق الكريم نزيها في التعامل وأداء الحقوق وسد الثغرات كيسا في ردم الفجوات بهدوء وحكمة !



- سمحًا بحسن الظن بالآخرين، وتلمس الأعذار وحمل حديثهم وسلوكهم على المحمل الحسن!
- سمحًا بمشاركة من حوله همومهم وأفراحهم بصدق ودون أن تتعطل حياته دون أن يخل بأولوياته !

يقول ابن القيم رحمه الله عن شيخه ابن تيمية : (ما رأيت أحداً أجمع لخصال السماحة من شيخ الإسلام ابن تيمية -قدس الله روحه- وكان بعض أصحابه الأكابر يقول عنه وددت أني لأصحابي مثلهُ لأعدائه وخصومه، ما رأيته يوماً يدعو على أحد منهم قط، بل كان يدعو لهم، وقد جئت يوماً مبشراً له بموت أكبر أعدائه وأشدهم عداوة وأذى له، فنهرني وتنكر لي واسترجع، ثم قام من فوره إلى بيت أهله فعزاهم وقال : إني لكم مكانَ أبيكم ولا يكون لكم أمر تحتاجون فيه إلى مساعدة إلا وساعدتكم فيه)

أصحاب النفوس السمحة الرضية لا خوف عليهم مهما قست عليهم بعض ظروف الحياة لأنهم يواجهون شدائدها بهذه النظرة المتسامحة التي تغفر للحياة كل ما يلاقونه فيها من آلام وينتظرون بصبر لا يكل حظهم العادل من السعادة.

وربما قال أحدهم مثيرا لشبهة معروفة : إنك لو تسامحت وصفك الناس بالعجز وأكل حقك وتجرأوا عليك ، وظنوا فيك الضعف ! وأقول لك: لا تقبل ضيما ولا ترضى ظلما ولكن وسع من دائرة تسامحك وارفع من مستوى تغافلك، اطلب الحق ولكن لا تتشدد ارفع الظلم ولكن لا تعتد، وليكن شعارك لست بالخب ولا الخب يخدعني !

ومكاسب السمح عظيمة وجوائزه سنية ثمينة:

فتجد أن له في قلوب الأسوياء احتراما وتقديرا ؛ فالبشر جبلوا

على حب وتقدير من يعاملهم باللين والمسامحة والتعامي عن زلاتهم ويجلب لنفسه الخير في الدنيا والآخرة !

وقد دعا رسول الله - صلى الله عليه وسلم - بالرحمة للرجل السمح : (رحم الله رجلاً سمحًا إذا باع ، وإذا اشترى ، وإذا اقتضى)

والسّماحة في البيع والشّراء باب عظيم من أبواب كسب الرّزق وتكثيره و السّماحة تجلب التّيسير في الأمور كلّها!

والسماحة نعمة عظيمة وهبة جليلة ، تجعلنا ننعم براحة في القلوب، خلق سام تصفو به القلوب، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : (خير الناس ذو القلب المحموم واللسان الصادق، قيل : ما القلب المحموم؟ قال : هو التقي النقي الذي لا إثم ولا بغي ولا حسد، قيل : فمن على أثره؟ قال: الذي يشنأ الدنيا ويحب الآخرة، قيل: فمن على أثره قال: المؤمن في خلق حسن)

والسماحة تغطي عيوب الإنسان إذا كان سهلاً في تعاملاته مع الآخرين

يغطي بالسماحة كل عيب

وكم عيب يغطيه السخاء

والنفس المجبولة على السماحة أقرب إلى التقوى من تلك القاسية الصلفة! فالقلب المفطور على الرأفة والسماحة أبعد عن الظلم والقهر والتسلط عن المظالم !

ومضة قلم

مادام هناك قلب حنون وروح نقية، فإن العدوى ستنتشر. كن أنت ذلك الشخص.



كيف تقهر الصغائر؟

للتخلص من أسْر صغائر الأمور، وقيْد توافه المواقف؛ إليك توجيهاتٍ جميلة ستخفف عليك الأحمال وتقلل الكثير من التوتر في حياتك بإذن الله:



١- ماذا يعني إنْ أسأتَ التصرف في موقف ما، أو أسأتَ لشخص من غير قصد وجانبَكَ التوفيق في مشروع ما؟! عُد لطبيعتك البشرية، وتذكَّر أنك بشرٌ قد جُبِلْتَ على الخطأ ولن تنفكَّ عنه.

٢- اعلم أنكَ عندما تعلي مقاييسَكَ وتبالغ في طلب المثالية سواء على الصعيد الشخصيِّ أو العام فإنك تخوض بهذا معركة خاسرة ستفقد معها نعمة الشعور بالرضا والقبول؛ فتخلص من عقدة الكمال في الحياة حتى تبصر مواطنَ الجمال فيها.

٣- إنَّ الشخصَ الذي يتعاطى مع توافه الأمور وصغائر الأحداث بتوتر وأفعال يجني على نفسِه جناية عظيمة، فهو أشبه ما يكون للشخص الذي يفتت نفسه جزءًا جزءًا ويسقيها السمَّ القاتل قطرةً قطرةً حتى يستيقظ في ذلك اليوم وقد أفنى روحَه واستنزفَ كلَّ طاقته وعرَّضَها للانهيار الكامل، لذا فإنَّ الثمن الباهظ لأسْر تلك الصغائر هو الحرمانُ من سحر الحياة وجمالها.

٤- لا تظنّ -وفقكَ الله- أنكَ شاغلُ الناس وحديث المجالس وبؤرة تركيز البشر يعدُّون أخطاءكَ فلستَ مركز الكون، وتذكر أنَّ



الناس في شغل
عــن الـتـفـكـير
بـأخـطـائـكَ وزلاتــكَ
وإحصاء أنفاسكَ ومراقبة
تحركاتك، لذا فقرَّ عينًا ونَمْ هادئ
البال عندما يصدُر منك خطأ، فلدى
البشر ما يشغلُهم عن متابعة أخطائكَ أو
الحديث عنها.

٥- إنَّ الهوس والتعلق بنظرية (إنجاز كلِّ شيء) سيفضي بكَ أخيرًا إلى ألَّا تنجز شيئًا، فسرُّ الحياة الجميلة ليسَتْ في إنجاز كلِّ شيء، وإنما تكمن في الاستمتاع بكلِّ خطوة تقوم بها.

٦- إنَّ الاستغراق في الأحداث الماضية، وإنْ كانت عظيمة يصنَّف ضمن توافه الأمور وصغائرها، فلا تسترسل في التفكير؛ حتى لا تعطل قدراتك وتذهل معها عن الاستمتاع بالحاضر والتخطيط للمستقبل.

٧- طبِّق استراتيجية ما يسمى (بفلتر الزمن) وتأكد أنَّ أغلب الأشياء التي تزعجكَ الآنَ لن تشغل أيَّ حيز في تفكيرك بعد سنة، فتسامح مع كلِّ خطأ أو زلة أو ألم، فسيصبح قريبًا مجرد ذكرى فلا تجاهد في غير عدوٍّ ولا تكن ثائرًا بلا قضية.

ومضة قلم

أنت وليس الظروف أو من حولك من يملك القدرة على جعلك سعيدًا أو تعيسًا.



كيف تقهر
الصغائر
1
لا تظنّ أنكَ شاغلُ الناس وحديث المجالس
2
التعلق بنظرية (إنجاز كلّ شيء) سيفضي بكَ إلى ألّا تنجز شيئًا
3
الثمن الباهظ للصغائر هو الحرمانُ من الحياة وجمالها
4
دع الاستغراق في الأحداث الماضية فهو يصنَّف ضمن توافه الأمور
5
تخلص من عقدة الكمال في الحياة
6
أغلب الأشياء التي تزعجكَ الآن لن تأبه بها بعد فترة وجيزة
7
تذكَّر أنك بشرٌ قد جُبِلْتَ على الخطأ



- هلْ تعاني من ضعف شهية؟
- هلْ تشعر بأنّ الحياة أضحت لا تُطاق؟
- هلْ وصلتَ لمرحلة أنك لا تستمتع بأيّ شيء؟
- هلْ تعاني من سرعة الانفعال من التوافه؟
- هلْ تشعر بنفاذ القدرة وقلة الحيل؟
- هلْ فقدتَ الاهتمام والاكتراث بالأشياء المحيطة بك؟
- هلْ فقدت الدافع والحماس للحياة، ومزاجك دائمًا معتلٌ؟

إذا كنتَ تعاني من تلك الأعراض فأنت تعاني مما يسمى بـ (متلازمة الاحتراق النفسيّ) أو ربما كنتَ تحوم حولها! ويكاد يتفق معظم الباحثين على أنَّ مفهوم (الاحتراق النفسيّ) يشير إلى "حالة من الإنهاك أو الاستنزاف البدنيّ والانفعاليّ؛ نتيجة التعرض المستمر لضغوط عالية. ويتمثل الاحتراق النفسيُّ في مجموعة من الظواهر السلبية منها: التعب، والإرهاق، والشعور بالعجز، وفقدان الاهتمام بالآخرين،



وفقدان

الاهتمام بالعمل،

والسخرية من

الآخرين، والكآبة، والشك

في قيمة الحياة، والفرق بين

الاحتراق النفسيِّ والاكتئاب أنَّ الاكتئاب

يلازمه فقدان الثقة بالنفس واحتقار الذات،

على عكس الاحتراق النفسيِّ، الذي لا يغيِّر في الغالب

من صورة الذات في الذهن، بل يلقي المريض باللوم على

محيطه والحالة الاقتصادية والاجتماعية العامة!

ومتلازمة الاحتراق النفسيِّ عادةً ما تستهدف بعضَ المهن وهي تلك التي تتطلب تركيزًا عاليًا وجهدًا فكريًّا ونفسيًّا وفيها أحمال نفسية ثقيلة، ويتحمَّل أصحابها مسؤوليات واسعة خاصة تجاه شريحة معينة، وقد يصيب مهنًا لا يوجد فيها توصيف وظيفيٌّ واضح ولا مهام محددة أو أماكن عمل مشبَّعة بصراع المناصب!

أمَّا السِّمات الشخصية لمن يعاني من الاحتراق النفسيِّ فهي المثالية المزعجة وحُبُّ الكمال والتوقعات العالية عن النفس والعمل ومَن يتعامل معهم وأيضًا مَن يملك قيمًا عليا ويصطدم بواقع غير جيد، ومنهم أيضًا الأشخاص الذي يعلِّقونَ حياتهم ويربطونَ مصيرهم بالرضا الوظيفيِّ، ولاشكَّ أنَّ اعتناق الإنسان لقيم الإنجاز والتفوق بشكل حديٍّ واللهث خلف المناصب المتعطش للسلطة دون أنْ ينال شيئًا منها يدمره ويؤدي به للاحتراق النفسيِّ!

وحتى لا تصاب بتلك الآفـة الخطيرة -الاحـتراق النفسيّ- وتضعفكَ وتجعل حياتكَ عامرةً بالخيباتِ والحسراتِ والضيق والكدر؛ عليكَ بما يلي:

١. قبل أيّ شيء تأكد أنَّ الصحة - وخصوصًا النفسية - هي مَن يعطي للحياة قيمة ومعنى؛ فحافظ عليها وقدِّمها على أيِّ شيء.

٢. غيّر أسلوب حياتك تمامًا قبل أنْ تغرق في المستنقع، وتذكَّر أنَّ العمل جزءٌ من الحياة، وليس الحياة!

٣. لا تعمل عند شركتك ٢٤ ساعة؛ فالذي بينك وبينهم ساعاتٌ معيَّنة، وهذا يكون بالفصل بين العمل وباقي جوانب الحياة.

٤. اعرف ما المطلوب منكَ في العمل، وما المهام التي كُلِّفتَ بها، وما حدود مسؤولياتكَ؛ وبعدها رحمةً بنفسك ورفقًا بها لا تتجاوز ما هو مطلوب إلَّا بنسبة صغيرة.

٥. اعتنِ بنومكَ وخذ كفاياتكَ منه، واحرص ما أمكنَ على أخذ قيلولة لتجديد الطاقة ولو لدقائق.

٦. اجعل لك وِردًا يوميًّا لممارسة الرياضة المشي أو السباحة أو أيِّ نوع؛ فالرياضة تنفيس للمشاعر السلبية، وتنشيط للدورة الدموية ومقوٍّ جبار للطاقة الإيجابية.

٧. احترم إجازاتِ آخر الأسبوع والأجازاتِ السنوية بالابتعاد التام عن أجواء العمل؛ لا اتصالات ولا بريد إلكترونيّ بإراحة للجسم والعقل معًا وإعادة نشاطهما.

٨. لا تكُن دائمًا متاحًا: ضع حدودًا واضحة للاتصال بكَ خارج أوقات العمل الرسمية.



٩. من حين لآخر اجعل لكَ وقت فراغ دون أيٍّ أنشطة أو التزاماتٍ، فالإنسان يحتاج إلى وقت لا يفعل فيه شيء أو يفعل ما يخطر له بشكل تلقائيٍّ.

١٠. تعلم أنْ تقول (لا) حينما يطلب منك ماهو خارج عن مسؤولياتك، وضَع للآخرين حدودًا واضحة، ولا تُجامِل على حساب صحتكَ ووقتكَ وأسرتكَ.

١١. دوِّن المهام اليومية وحدِّد أولوياتِكَ ونظِّم وقتَكَ.

ومضة قلم

جرب أن تتعامل مع الأزمات التي تزورك بعقلية الواثق من حلها.



حتى لا تصاب بالاحتراق النفسي



العادة السيئة

ما وجدتُ أمرًا أضيع للوقت، وأنهكَ للجسد، وأطرد للتقدير من عادة اللهث خلف إرضاء الآخرين، وتلمُّس إسعادهم وتسوُّل ثنائهم على حساب الذات!

وقد أكد (الطنطاويُّ) على قضية خطيرة بقوله: "إرضاء الناس غاية لا تدرك.. وإرضاء الله غاية لا تترك؛ فاترك ما لا يُدرَك وأدرِكْ ما لا يُترَك"



والبعضُ يعيش كما يشتهي الناسُ؛ فيأكل حسب مزاج من حوله ويلبس بحسب ذوقهم ويدور في فلكهم!

يعيش للناس ولا يعيش لنفسه؛ فلا يتكلم ولا يسكت ولا يأخذ ولا يدع ولا يبتسم ولا يقطب إلا لأن الناس يريدون هكذا!

يقول المنفلوطي رحمه الله: حياة البعض في هذه الدنيا حياة ضمنية في حياة الآخرين فلو فتش عنها لن يجد لها أثرا إلا في عيون الناظرين وآذان السامعين وأفواه المتكلمين!

أن هذا السلوك الخاطئ يعني باختصار اختزال الحياة في إرضاء فلان وعلان، ولهذا السلوك غير السَّويّ علاماتٌ ومنها:

- الشعور بالضيق الشديد عندما يأخذ أحد منك موقفًا سلبيًّا، ولو دون جريرة!
- تميل للاعتذار عن أمور لا ذنب لك وربما أنت من اعتُدي عليكَ!
- تتنازل كثيرًا تجنبًا للدخول في صراعاتٍ أو معارك!
- توافق على أيِّ طلب منكَ، ولو كنتَ غير راضٍ عنه في داخلكَ!



• تــــغـــــيرٌ مـــن طباعكَ وسلوككَ وقيمكَ موافقة لمـن حـولـكَ وإرضـاءً لهم!

أرجـوك لا تضيع وقتك في محاولة إرضاء الآخرين؛ حتى لا تعيش حياتَك على طريقتهم!

وما كذب مَن قال: اهتم برأي الآخرين وستكون دومًا سجينًا لهم!

الحياة تبدو صغيرةً مظلمة إذا أنفق الإنسانُ وقتَه في رصْد ماذا يعجب البشر وماذا يكرهونَ!

والسؤال: إذا قلنا الناس فمن نعني؟ هل هم كلُّ البشر؟ أم كلُّ أفراد مجتمعكَ، أم أسرتكَ، أم أصدقاؤكَ!

ستجد أنَّ الناس المقصودة هي شريحة تُكثِر النقد وتعشق الفضول والتدخل في حياة الآخرين، شريحة تعاني الكثيرَ من المشاكل وتشكو العديدَ من الأزماتِ! فلو كان الأمرُ متعلِّقًا بالحكماء والعقلاء وأصحاب الفهم لقبِل الأمر!

ومن تأمَّل في حال هذه الشريحة من الناس بدا له أنهم تكتلوا وغدوا يدًا واحدة على مَن تفوَّق عليهم؛ فحروبُهم مستمرَّة وأسلحتهم معروفة وهدفهم واضح وجليٌّ هو التلاعبُ بالفريسة وإنهاكها وتحطيمها!

ومن الظلم للحياة والإساءة البالغة لمعانيها الجميلة الاحتكامُ في شؤون الحياة لعامة الناس!

لن تستمتع بحياة، ولن تنجز في مهمة، ولن تحظى باحترام من حولك وأنت لاهمَّ لك إلَّا ماذا قال الناس عني؟ وهل أعجبهم تصرُّفي؟

بل وأيُّ معنى لحياتك وأنت تبذل الجهدَ الوافر والوقت الثمين على ترويض نفسِك لتقبُّل ما يحبه الناسُ؛ فتأكل ما تعاف وتلبس ما يمجُّه ذوقك وتشربُ ماتكره!

وفي دراسة خطيرة وضحَت أثر هذا السُّلوك على الصحة النفسية، حذرَت من أنَّ الأشخاص الذين يتحاملونَ على أنفسهم ويقدمونَ التنازلاتِ لإرضاء الآخرين على حساب راحتهم النفسية والجسدية يُصابون بالاكتئاب بنسبة ٣٠٪، وبالإحباط بنسبة ٦٠٪ وأيُّ حياة سلوك هذا إن كانت ثمرته اكتئابًا أو إحباطًا!

فكم موهوب فطن وأد موهبتَه ولم يظهرها خوفًا من سخرية الناس به!

وكم من مصلح مجدِّد تردَّد في مشاريع الإصلاح؛ خشيةَ سخط الساخطين وكره الكارهين!

ونصيحتي لك - أيُّها الإيجابيُّ - اطلب الخير من أهله وأنشد الرأي من أهل الفهم، لاتجعل همَّك إرضاء أشخاص لم ينفعوا أنفسهم، ولم يبنوا مجدًا ولا يصنعوا عزًّا!

إنْ أنجزتَ أمرًا فلاتتحسس كلامَ الناس عنكَ، ولا تسأل عن مشاعرهم، ولاترهق نفسَك بالسؤال أسخطوا أم رضوا، أأعجبهم أم لا؟ فبعض البشر لن يرضى عنكَ حتى تؤيد رأيه وتقف عند وجهة نظره وتطرب لعزفه، وهناك مَن قرَّر أنْ يكرهك مهما ألنتَ له الجانب وتلطفتَ معه في الخطاب ووافقته في الرأي!

فلا تفرح برضا الدهماء، ولا تجزع عند سخطهم؛ فلا دينَ لهم عليكَ، ولا معروف عليكَ منهم!

وأعجبني في هذا الشأن كلمتان أحدهما لـ(أمين الريحاني) وقد اتخذ منها شعارا وهي: "قل كلمتك وامشي"

والثانية قالها الأديب الشهير (برنارد شو) وقد كتبها على موقد حجرته:



"يقولون؟ ماذا يقولون؟ دعهم يقولون!"

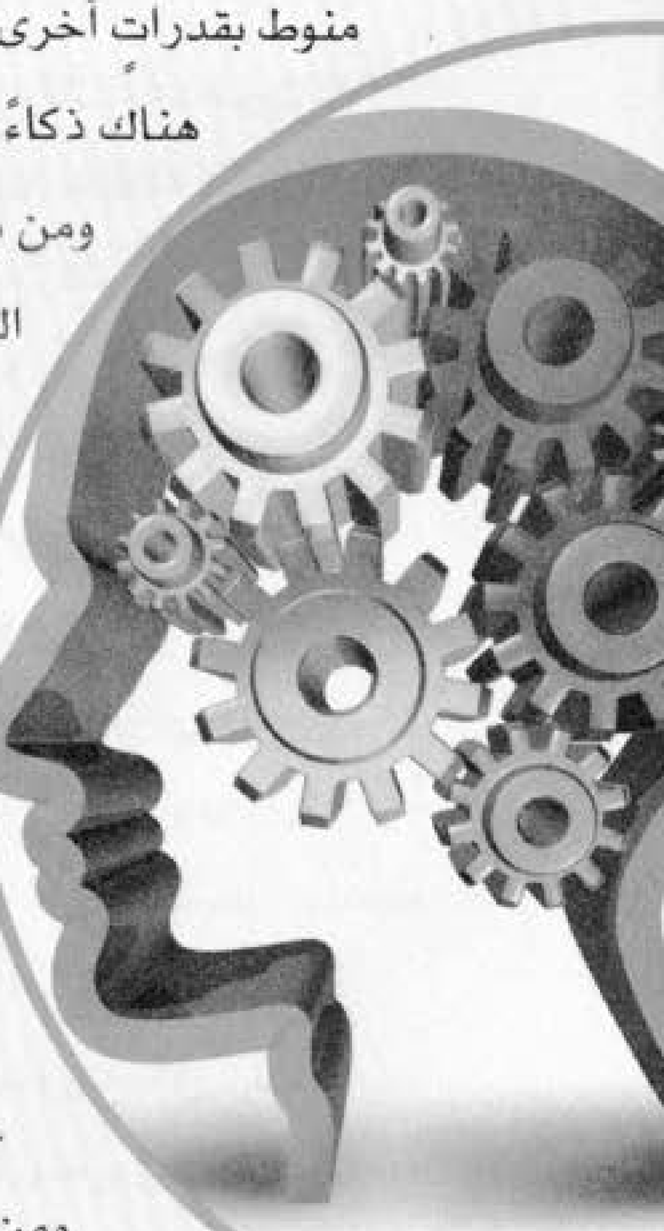
وحتى تهنأ بحياتك وتسعد في عيشك وترتقي بنفسك، فلابدَّ من أنْ تتحرر من داء إرضاء الآخرين! وما يعين في هذا الشأن أنْ تدرك حال البشر؛ فهم ضعفاء مساكين يمرضون كما تمرض ويخطئونَ ويتحسرونَ ويترددونَ ويرتكبونَ حماقات، ولديهم مسافة بين النظرية والتطبيق أو بين مبادئهم وسلوكهم، بشر من تراب ولتراب! فلا تعط الناسَ أكبر من قدْرهم، واحذر أنْ تولي أهمية أكبر من اللازم بنظرة الآخرين لكَ أو ما يظنونه عنك، وكُفَّ عن التفاعل مع حديث وما يريدون أنْ تكون عليه، فإذا ما قللتَ من قدْر نفسك وحططتَ منها فثق أنَّ العالم بما فيه لن يرفعكَ.

ومضة قلم

«لا أعرف ما هو سرُّ النجاح، لكنَّ سرَّ الفشل هو محاولة إرضاء الناس»

الغباء العاطفي

أثبتَت الدراساتُ أنَّ مؤهلَكَ العلميَّ العالي، وقوة ذاكرتِك، وقدرتَكَ على التحليل، وكلَّ ماهو متعلقٌ بالذكاء العقليِّ لن يشفعَ أو يضمنَ لكَ أنْ تكون زوجًا محبوبًا أو أبًا صالحًا أو موظفًا متميزًا أو صديقًا عاقلًا! فالموضوع منوط بقدراتٍ أخرى ونوع آخر من الذَّكاء هو الذكاءُ العاطفيُّ، وكما أنَّ هناك ذكاءً عاطفيًّا فهناك غباءٌ عاطفيٌّ!



ومن باب أنَّ الأشياء تتميز بضدِّها ومن طريق "عرفتُ الشرَّ، لا للشرِّ ولكن لتوقِّيه": سأقدِّمُ لك بعضَ صفاتِ الأغبياء عاطفيًّا، فالغباءُ يزدادُ وينقُص بحسب تواجُد هذه الصِّفاتِ وقوَّتها:

١. الغبيُّ عاطفيًّا يتخذُ على الدوام قراراتٍ سريعة دون استشرافٍ للمستقبِل، ودون حساب للمكاسب والخسائر، يغلِبُ عليه الاندفاعُ والتهورُ.

٢. حساسٌ جدًّا تجاه النقد، ويرى أنَّ فيه اعتداءً عليه وهجومًا على شخصِه، ولو كان في مصلحتِه ومِن شخص يحبُّه؛ لذلك هو شخصٌ دفاعيٌّ فتجده يدافع عن نفسِه وأنت في أول نقدِك، وربما يعتدي عليك لفظيًّا أو ينبش ملفاتٍ قديمة أو يتعرَّض لأمور شخصية بعيدةً عن موطن النَّقد.

٣. ييأسُ مع أول إخفاق ويرفع الرايةَ البيضاءَ مع أول عثرة؛ لذلك يُصاب بحالة من الإحباط بشكل مستمرٍّ.

٤. لايراعي المشاعر ولا يعتني بالقلوب، سهلٌ لديه كسْرُ الخواطر،



وجـرحُ القلوب.
لايـهـمُّـه إنْ كـان
هذا التصرُّفُ أو تلك
الكلمة تـزعـجُكَ وتـؤذيـكَ!
الأهمُّ عنده هو إحراج الآخرين أو
التندُّر عليهم.

٥. الكلمة لديه تخرُج بسرعة على أيِّ حال! شعارُه في هذا "اللي في قلبي على لساني" لذا هو كثيرُ السَّقطاتِ ومعها ينفرُ منه مَن حوله.

٦. لايجيد مهارةَ الإنصات؛ فربما يسألك هو سؤالًا، ولايحتمل أنْ ينصتَ للإجابة.

٧. يثق بالجميع؛ فتجده يفشي أسـرارَه، ويتحدثُ عن أدقِّ التفاصيل الخاصَّة، وقد تراه يتعامل بالأمور المادية دون توثيق أو إثباتاتٍ.

٨. لايحترم المواعيد، فمن الطبيعيِّ أنْ يخلف الموعدَ أو يتأخر عنه دون اتصال أو اعتذار.

٩. سريع وكثير الزعل، ممَّا يستحِقُّ ومما لايستحقُّ، وأحيانًا كثيرة يزعل من الآخرين دون أنْ يبوح بسبب زعله.

ومضة قلم

أنت لست مسؤولًا عن الواقع الذي وُلِدت فيه، ولكنَّك مسؤول عن مستقبلك الذي ستعيش فيه.

الغموضُ هيبةٌ

في هذا الزمن، اختار البعضُ أنْ ينكشفَ للآخرين؛ فكلُّ تحرُّكاته وكل سكناته مكشوفةٌ!

- ماذا أكلَ، وماذا شربَ؟
- أين ذهبَ، وماذا فعلَ؟
- مَن كان بصحبته ومتى غادر؟
- ومتى نام؟ ومتى استيقظَ!

وكشفُ الأسرار وفتحُ نوافذ البيوت عمدًا للقاصي والدَّاني، لاشكَّ أنَّ له آثارًا سلبيةً، ونتائجَ وخيمةً، وعواقبَ وخسارةً فادحةً!

فلاتعتقد أنَّ الكلَّ يتمنَّى مصلحتَكَ، ويحبُّ الخيرَ لكَ وإن ابتسَم في وجهِك، وإنْ ألانَ لكَ الكلمة ورقَّقَ لك الحرفَ!

وثمة بشرٌ لايتمنون زوالَ النعمة فحسب، بل ويباشرونَ كلَّ مافي وُسْعهم من وسائلَ شيطانيَّة لتجريد صاحب النِّعمة من نعمته، ولا حولَ ولاقوةَ إلا بالله!

ومن آثار التوسُّع في كشف التفاصيل أنه زهَّد بعض النساءَ في أزواجهنَّ؛ لأنها تتخيلُ أنَّ كل مَن حولَها يحيون أسعد حياة وهي التعيسة! وأنَّ زوجَ فلانة وعلانة أزواجٌ كُمّل أمَّا زوجُها فلا! ومن الفتيات مَن تزهَد بأهلها، وترى أنها تعيشُ حياةً بسيطةً!



وللأسف أن البعض يحكم على حياة الآخرين من خلال لقطة واحدة!

فتجزم أن تلك المرأة مدللة من زوجها لمجرد أن أهدى لها هدية صغيرة !

وأن هذا الرجل غاية في الأناقة والذوق والروعة بل وقد يصل لدرجة الملائكة لمجرد أنه ما يظهر أنيقًا مرتبًا يحكي كلاما جميلًا لمدة دقيقة كل يوم!

وأعرف زوجًا رأى مشهدًا لأحد النساء عرضت فيه سفرة طعام جهزتها لمناسبة وقد كانت في غاية الترتيب والنظام وصادف



أن زوجته كانت محـدودة الموهبة في مسـألـة تنظيم وتـرتـيب سفر الطـعـام؛ فهو هنا قارن اسوأ من عند زوجته بأفضل ما عند تلك المرأة مما سبب لـه مشاعر سلبية تجاه زوجته!

وهناك من يتوسعُ في إظهارِ حياة الترف التي يعيشها وأرى أن المحرضَ الأولُ في هذا- ولاشكَّ- التفاخرُ والاستعراضُ، وخصوصًا معشرَ النِّساء، فكأنما هم في سباق عدو!

وهذا لاشك سلوكٌ غير ناضج فربما كُسر به قلوب مساكين، وربما جعلِ البعض يزهد كثيرا في حياته!

ما أجملَ أنْ تحظى حياتُنا بشكلٍ عامٍّ بشيء من الكتمان والخصوصية، وبغلاف راقٍ من الغموض المُحبَّب!

سُئلت ذات يومٍ :لماذا لاتنقل لنا يومياتك في مواقع التواصل؟

فقلت :لأمرين أحدها يخصكم ، والثاني يخصني:

أما الذي يخصكم: فلماذا أشغلكم بأمور تافهة؟ويومياتي ويوميات أي شخص تعتبر من التوافه لانفع منها في الدنيا ولا في الآخرة ؛إشباع فضول لا أكثر! ولا يصح أن نملأ وقتًا أو عقلًا بها !

أما الأمر الذي يخصني: فلا يحق لعامة الناس أن يقفوا على كل تفاصيل حياتي فهي أمرٌ خاص بي !

نصيحتي لكم اظهروا ما تحبون أن يكتب لكم في صحيفة أعمالكم وكذلك إن أردتم المزيد من الهيبة والاحترام والتقدير فلا تفتحوا نوافذ حياتكم للجميع !

ومضة قلم

وإن أصـابَ عقله غاشيةٌ وإن مَـس قلبه شيء من الران ؛فالعاقلُ سريعُ الاستفاقة!

سرك في بير!

البعضُ يمارسُ سلوكًا غير ناضج يتمثل في كشْف أسراره الخاصة، أو خبراته القديمة غير الجيدة دونما سببٍ!

ومن أجملِ ما قرأتُ مقولة: "مَن عرفَ سرَّكَ عرفَ طريقًا ليخنقكَ!"

وقديمًا قالوا: "تكلَّم حتى أعرفَكَ"!

إن من علاماتِ العاقل عدمُ البوح بأسرارِه؛ فكشفُها يعني أنَّ مصيرَكَ أصبح معلَّقًا بمَن أفشيتَ له السِّرَّ!

وجملةٌ من البشر لايستنكفُ عن استخدام تلك الأسرار كأسلحة غادرةٍ ضدَّكَ عند حدوث أيِّ خلافٍ بينكما!

وأكَّد هذا الفيلسوفُ (تايتس) في جملة قالَها في القرن الأول الميلاديّ: "إنَّ البشرَ متأهِّبونَ للردِّ على الأذى والجرح أكثرَ من تأهُّبهم للردِّ على الجميل بالجميل؛ لأنَّ الفضلَ دينٌ، أمَّا الانتقام فمتعة!

والبعض ربما استخدَم أسرارَكَ كوسيلة لابتزازِكَ، وآخرون تنهمِرُ منهُم الأسرارُ كما ينهمرُ المطرُ دون مروءةٍ أو أخلاقٍ!

وهنا تطلُّ بعض الأسئلة برؤوسها!



• ما الذي يجعلك تبوح بأسرارِكَ؟
• لماذا تُضعفُ نفسَكَ؟
• لماذا تكشفُ ما سترَه اللهُ؟
• لماذا تُمكِّن مَن حولكَ منكَ؟

أيًّا كانت العلاقة، وأيًّا كان الحبُّ، وأيًّا كان الانفعالُ،
ومَهما كان الضيقُ، أو الفرح فادفِنْ أسرارَكَ في أعماقِكَ!
فأنت في غنًى عن المشاكل وصداع الرأس!
بإمكانكَ تعزيزُ الصداقة، وتقويةُ العلاقة دون الاضطرار لكشف تفاصيل حياتِكَ أو إفشاء أسرارِكَ!
وإنْ أفشى لك أحدٌ سرًّا، وأباح مكنونًا فهذا اختيارُه؛ فلايضغط عليك هذا السلوكُ فتبادلَه هذا الفعل وتكافِئَه سرًّا بسرٍّ!
وكلٌّ يختارُ أسلوبَ حياتِه.
لاتفتح صدرَكَ لكلِّ عابر، ولاتكن كتابًا مفتوحًا للجميع!
في درب الحياة لا تتخلَّ عن حذرِكَ، ولاتتجرَّد مِن تحوُّطِكَ، كن يقِظًا لمظنَّة حدوث أيِّ اضطراب عاطفيٍّ كحسد أو جحود أو نكران!
قال أحدُ الحكماء: "ربما كان أقربُ الأصدقاء هو ألدُّ الأعداء؛ لأنهم يعرفونَ كيف ومتى يضربون! فهم الأعرفُ بنقاط ضعفِكَ التي ساهمْتَ أنت في كشفِها لهُم!
وفي الجملة، لاتنكشِفْ لأحد، ولاتُظهِر ضعفَكَ لكائن مَن كان؛ فهناك مَن يفرح ويتشفَّى، وربما زادك ألمًا على ألم!

ليس بالضرورة أنْ تقول كلَّ شيء لكلِّ شخص، تعلَّم أنْ تكون في بعض المواقف أقلَّ وضوحًا وأقلَّ حديثًا، اخلط بعض المواقف بشيءٍ من الغموض؛ فالغموضُ- لاشكَّ- أدعى للهيبة والاحترام، بعكس الانكشاف التامِّ للآخرين!

وهذا ما أدركَه رجالُ السياسة؛ فهم يتحفَّظونَ كثيرًا في الحديث؛ لأنهم يُدركونَ أنَّ التحفُّظ معنى من المعاني العميقة للسلطة!

ومضة قلم

من أبسط حقوقك: أنْ تتمتعَ بالخصوصية!



صناعة الشر!

تأمَّلتُ في حال بعض البشر فوجدتُ عجبًا!
لا يقرُّ قرارُه، ولا يهنأ بالُه، ولا يطيب عيشُه إلَّا بعدما يؤذي!
كأنما فُطِر على الشرِّ، وطُبِع على الأذى!
أو كأنما عاشَ مع الثعابين والعقارب في جحور واحدة، أو رضَع مع ضباع!
كالكلب المسعور لا يفكر إلَّا في البطش، وكالنَّمر لا يفكر إلَّا في الانقضاض، وكالذِّئب المجنون همُّه الأولُ التنكيلُ!
وكالحيَّة لا راحةَ لها إلا بنفث السُّمِّ، وكالصَّقر يدور في الفضاء وعيناه تبحثُ عن فريسة!
جدارتُه العالية تتمثل في إلحاق الضَّرر بالآخرين!
سُعارٌ نفسيٌّ رهيبٌ بين جوانحه وعدوانية ملتهِبة تعتلجُ بها روحُه!
إنْ أُتيحَت الفرصةُ له أنْ يعتدي باليد فعَلَ، وإنْ لم تُتَح له اعتدى مشافهةً بلسان يغذيه ناب الأفعى يتدفق منه السمُّ الزعافُ!
وإنْ لم يستطِع اعتدى كتابةً عن طريق مواقع التواصل بمداد من حقد وعدوانية!
هو بشرٌ من لحم ودَم، ولكنَّ قلبَه عامرٌ بالحقد، وعقله رانَ عليه الجهلُ!
تجده يسبُّ هذا، ويلعن ذاكَ، ويشارك بسقم في ذلك الوسم السافل الذي لا ناقةَ له ولا جملَ فيه!



من أولوياتِ الشِّرير تحطيمُ البشر والانتقاص من قدْرِهم وتشويه صُورهم.
يصف الأديبُ (رجاء النقاش) هؤلاء بقوله: "هناك نوعٌ من الناس يكره الامتيازَ، ويعادي التفوق، ويخاف خوفًا عميقًا أنْ يرى أيَّ شخص يتمتع



بموهبة لامعة، لا يحب
أنْ يرى تمثالًا جميلًا
تنظر إليه العيونُ بإعجاب،
وتلتفُّ حوله القلوبُ بأعمق ما فيها
من عاطفة،
ولكنه يستريح تمامًا إذا حطَّم هذا التمثالَ
ورآه مجموعةً متناثرةً من الأحجار... منظرُ
الضَّعف يريحه ويسعده... وأوراقُ الخريف عنده أحلى
من زهور الربيع، ومنظرُ الدَّمار يطمئنه على أنَّ العالم
بخير، ليس فيه تفوُّق وامتياز؛ فاحذر هذا الصِّنف من معاشرتِه
أشدَّ الحذر!"

فلا تستغرب أنْ يعتدي عليكَ وأنت في بيتِكَ بكلمة أو بشتم أو بإشاعة أو بتشويه صور، خاصةً إذا كنتَ ممَّن يعملونَ ويُنتجونَ ويتحركونَ!

يعتدي وهو لا يعرفُكَ، لم يقابلْك، ولاثمة علاقةٌ بينكما!

فأنت لم تؤذه في نفسِه، ولم تكن سببًا في انحراف ولدِه، لم تُفسِد عليه زوجته، ولم تنافسْه في مجدٍ، ولم تزاحمْه على منصب ولم تسدّ عليه دربًا، ولم تستعدِ عليه حاكمًا ولم تضيِّق عليه منزلًا، لم تسرق منه طعامًا، ولم تعكِّر له شرابًا، ولم تسلب منه متاعًا، ولم تحجب عنه ضوءَ الشَّمس ولم تأخذ نصيبَه من الهواء، ولم ولن يقلل وجودَك في هذه الدُّنيا من أفراحه ولا مسراته، ولن تكون الأرض أوسعَ بعد رحيلِك، ولن يصبح الفضاءُ أرحبَ بعد شنقكَ، بل قد تكون ممن اجتهد في إصلاحه وتوجيهه وبيان درب الخير له؛ ومع هذا لا يستنكف من إيذائكَ والنيل منكَ!

يقول (إيليا أبو ماضي): "عندما ينام العقلُ يستيقظ الحيوانُ الراقد في الإنسان؛ فيصير نزّاعًا إلى الفتك والبطش والسَّيطرة!

بشَرٌ فيهم نزعة الضواري للتخديش والتمزيق، تخديش السُّمعة لا الجلود، وتمزيق الكرامة لا اللحوم! ومن العجائب أنَّ بعض البشر يتربَّصون بمَن يحاول نفعَهم ويتمنى صلاحَهم؛ فهو يحبُّ وهم يكرهونَ، وهو يسمو وهم يهبطونَ!

من علاماتِ الشِّرير أنه لايدركُ أخطاءه، ولا يقفُ على عيوبِه، وينطلقُ يفتّش يمنةً ويسارًا في الظواهر والخفايا؛ لعلَّه يقتنص زلةً أو يجد هفوةً أو يمسك خطأ. فإنْ وجد انطلقَ يتحدَّث قائمًا وقاعدًا.

والشريرُ جنايتُه على الحياة كبيرةٌ، ولكن جنايتَه على نفسِه أعظمُ وأكبرُ؛ لأنه يُضاعِف آلامه ويُصلِي روحَه المسعورةَ جحيمًا!

نهشٌ في البشر، وفرْيٌ في الأعراض بألسنة نتنة، وأقلام قذرة!

إنْ هجَم على زلَّة، أو وقَع على خطأ سعى في نشرِه بحماس بالغ وجهد كبير كأنما فرحُ الكون متوقفٌ على تحقيق هذا الأمر!

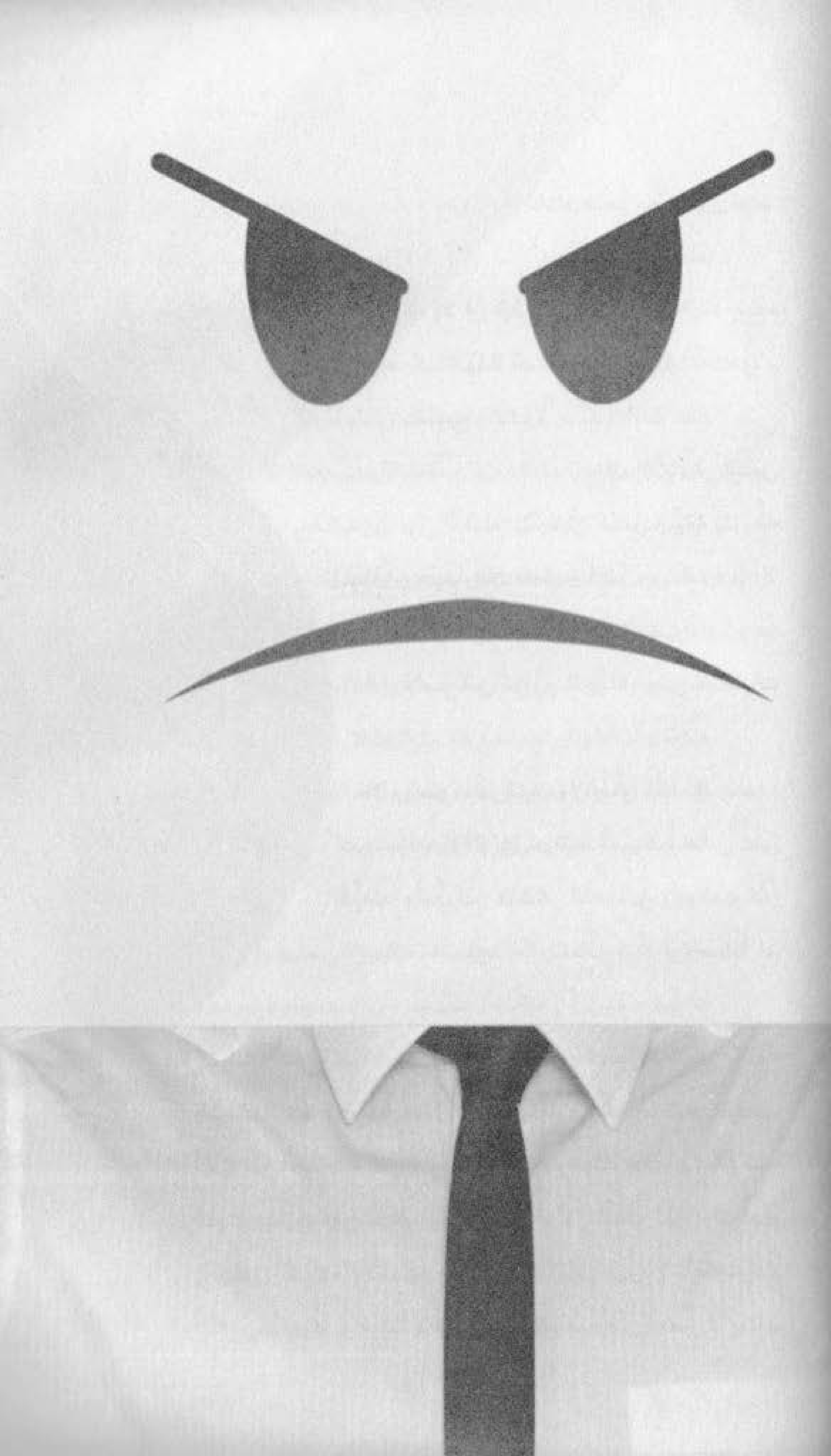
وعارٌ علينا أنْ نتربصَ بمَن حولنا الدَّوائر، كأنما نتعاملُ مع مرَدة الجنِّ! فإنْ صعَد إنسانٌ لأعلى فإنَّ له نقصًا وعيوبًا، ومَهما هبط أسفل فإنَّ له حسناتٍ وإيجابياتٍ!

وصلْنا لمرحلة أنْ غاية ما نتمنى من البشر الآن أن يكفُونا شرَّهم! لا نريد منهم إحسانًا ولا بذلًا، فقط أنْ يكفُوا عنَّا الأذى!

نريدهم أنْ يكفُوا عن الشرِّ رأفةً بهم وشفقةً عليهم؛ حتى يحيوا حياةً جميلةً بقلوب ساكنة، ونفوس مطمئنَّة!

ومضة قلم

الحياةُ جميلة؛ ولم يشوِّه جَمالها غير القساة!



فن التعامل مع الأشرار

هل نتجاهلُهم ونتعاملُ معهم كقطع الأثاث؛ فتمرَّ بهم دون توقُّف ودون اكتراث؟

وهذا فعلٌ جميلٌ ورأيٌ وجيهٌ، إلَّا أنَّ قِطع الأثاث لاتسير إلينا بسوء ولاتمشي نحونا بمكروه، كما أنها لا تمشي إلينا بجميل! أمَّا هؤلاء فيمشون نحونا ولكن بالقبيح والأذى!



لا تتعجبْ، ولا تبتئس إن ابتُليتَ بهؤلاء الأشرار الذين يقترفونَ من الآثام في حقِّ البشر ما لا يقترفُه شيطانٌ رجيمٌ! فلا تعطِهم أكبرَ من قدرهم ولا تتفاعل مع طرحِهم، ولا يطيش صوابُك، وعُدَّ هذا الأمرَ من لوازم الحياة، ومن متطلباتِ النجاح!

فلا يوهنوا لك قوةً، ولا يفُتُّوا لك في عضدٍ؛ فوجود هؤلاء في حياتك شهادةُ عدل على تفوُّقكَ وتميُّزكَ؛ فاشكر اللّٰه على وجودهم لأنَّ مَن لا يملك خصومًا إمّا إنسانًا ميتًا أو إنسانًا لم يولد بعد!

فإنْ كان المؤذي ممَّن لا تعرفه مِن الذين يتخفَّون خلف الشاشاتِ فلا تتابعْهم، ولا تتقصَّ أخبارَهم أو أقوالهم؛ فوقتُكَ أثمن من إضاعته على هؤلاء الصِّغار! وهؤلاء علاجُهم أنْ تدَعَ الغيظ يمزِّقُهم، دعْهم يموتون كمدًا، لا تلتفتْ لهم واتركْهم يحرقونَ أنفسَهم بأنفسِهم، فالمكر السيئ لا يحيقُ إلَّا بأهله، وادعُ اللّٰه أنْ يكفيكَ إيَّاه بما شاء، وإنَّ آذاكَ شخصٌ أحمقُ لا يملك



شيئًا يخسره
فتجنَّبْه. والعربُ
تقول: "لن تبلغ في
الأحمق ما بلغَه في نفسِه!
فقد كفاكَ نفسَه"!

وإنْ كان المؤذي ساهيًا ناسيًا، أو مُنفعِلًا غير مكرِّر فحقُّه العفوُ والتسامحُ، أو كان صاحب فضلٍ وذا أيادٍ بيضاء فلعلَّ خيرَه يشفع لزلله.

وإنْ كان المؤذي قريبًا أو زميلًا أو جارًا شخصًا تعرفه وتقابله؛ فعليكَ أولًا أنْ تدفعَ شرَّه بالحسنة وبالكلمة الطيبة؛ لعلَّها تكفُّ شرَّه وتُوقِف أذاه! وإنْ لم ينتفع فلابدَّ أنْ تعلِّق أمامه سوطًا وأن تريه سيفًا في الغمد! وإنْ لم يؤثِّر فيه فما حيلة المضطر إلَّا ركوبها. فلْتملكِ الشجاعةَ والقوة على إزالة الشوك كي لا يُدميكَ، وسَحْقِ الأفعى كي لا تؤذيكَ!

فالبعضُ يحتاج لمخلب أسد ولنفثة ثعبان ولحدِّ سيف، ولابد من أنْ تُريَه ما يكره دون أنْ تظلمه؛ بتهديد ووعيد، أو بتلويح بهجر، أو حتى بمقاضاته قانونيًّا!

فلكلِّ حالة لبوسُها، ولكلِّ مشهد ردَّة فعل.

وكنتُ جليس قعقاع بن شور
ولا يشقى بقعقاع جليسُ
ضحوك السنّ إنْ نطقوا بخير
وعند الشرّ مطراق عبوسُ

فالمؤمن القويُّ خيرٌ عند الله من المؤمن الضعيف، والحبيبُ صاحبُ القلب الرحيم- اللهمَّ صلِّ وسلِّم عليه- عندما تجاوز كفارُ قريش الحدَّ في الأذى مضى إليهم وقال "جئتُكم بالذَّبح!"؛ فارتعَدوا وخافوا وقد اقتصَّ من العرنيين عندما آذوا الرعاةَ بسَمْل عيونِهم -والسَّملُ هو الفقأ بالمسامير- وألقاهم في الحرَّة يستسقونَ فلا يُسقَونَ، على وجه القصاص والعقوبة بالمثل، لأنهم فعلوا ذلك بالرعاة. وذكر ابنُ كثير في البداية والنهاية: أنه كان في الأسارى يوم بدر أبو عزة الجمحيُّ؛ فمنَّ عليه رسولُ الله بلا فدية، واشترط عليه أنْ لا يقاتلَه، فلما أُسِرَ يوم أُحُد قال: يا محمدُ، امنُن عليَّ لبناتي، وأُعاهِد أنْ لا أقاتلَكَ"، فقال رسول الله: «والله لا أدعَكَ تمسَح عارضَيْك بمكة وتقول: خدعتُ محمدًا مرتيْن» ثم أمرَ به فضُرِبَت عنقُه!

ولكن احذر أنْ تجعل الأشرار يظفرون بكَ، وكن أقوى وأصلب، وأرجوكَ! ألَّا تدعهم يستدرجونكَ لساحتِهم القذرة، ويغرونكَ بالانضمام لعصابتِهم!

واحمد الله على أن جعلك طاهرَ القلب نقيَّ الروح. وإذا ما ألجأك شرُّ هؤلاء لصدِّه فصُدَّ بأخلاقك لا بأخلاقهم! وثق أنَّ هذا الشرير شبيه العقرب سيهلكُ كما تهلكُ العقاربُ؛ إمَّا دهسًا أو سحقًا أو ضربًا؛ فلكلِّ أجل كتابٌ، ولكلِّ مؤذٍ شرير يومٌ!

ومضة قلم

كانت تُصلِّي وتصوم ولكنها آذَتْ هِرَّة بحبسِها حتى ماتت؛ فدخلَت النَّار!
ما بالكم بمَن يؤذي البشر؟

وجودهم من لوازم الحياة

ورهم شهادة عدل لى تفوقك وتميزك

إن كان ممّن يتخفّى خلف الشاشات فلا تتابعه دعه يموتون كمدًا

كنت تعرف المؤذي ادفع شرّه بالحسنى وبالكلمة الطيبة

البعض يحتاج لمخلب أسد ولنفثة ثعبان ولحدّ سيف

لا تدعهم يستدرجونك لساحتهم القذرة

احمد الله على أن جعلك طاهر القلب نقيّ الروح

إنْ كان ساهيًا ناسيًا أو مُنفعلًا فحقّه العفو

فن التعامل مع

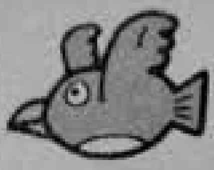
الأشرار

العقل الضاحك

رجلٌ يتزاحف للخمسين إن لم يكن اقتحمها بعد ، أنهكته البدانةُ و قد جاوز الحدودَ فيها كثيرا، قابلته في مناسبةٍ دون معرفة سابقة ، لفت نظري ظرافةَ طبعه وعفوية حديثه وجمالَ روحه وخفةَ ظله، لو قُدّر لك أن تجلس إليه أياما ما أحسست مللا ولاضجرا، كان كما يقول اللبنانيون رجلٌ (مهضوم) طلق الوجه فكه الحديث، يحكي الطرفة بتلقائية ومعها كان أيضا لا يتوانى عن التعليق عن نفسه بكل أريحية !



وكان منّ أعجب ما قال قصة وقعت له في رحلةٍ علاج عندما تعلق قلبهُ بإحدى المرضات وبادلته الشعور وحدثها عما في قلبه واتفقا على الخروج من المستشفى خلسة وأن يلتقيا في أحدِ الأماكن العامة ليضعا الخطوطَ العريضة للزواج ، يقول: امتطيت المهالكَ واقتحمت المخاوفَ و تحايلت حتى خرجت من المستشفى بقميص المرضى ، واستقليت سيارة أجرة ميممًا نحو الحبيبة بشوق الظمآن لبارد الشراب وبحنينِ الشيخ لزمن الشباب حتى وصلت لمكان اللقاء، وكانت الحبيبةُ قد سبقتني، و قبل النزول من السيارة ٠تبادلنا النظرات والآهات ، وأشارت إلي براحة يدها وبادلتها الإشارة بقبلة طبعها على راحة يده ثم أرسلتها لها معبرا عن شوقي وحبي، بعدها توقف التاكسي وهممت بالخروج وكانت المفاجأة! فلم أستطع الخروج وحاول مرة ومرة حيث أنني قد علقت داخل السيارة- حجمه يعادل ثلاثة رجال- والقلب





عـالـق مـع الحبيبـة،
تجمع المارةُ علي وحاولوا
سحبي ولكن هيهات هيهات،
واستبطأت الحبيبة حبيبها فأتت
تستطلع الأمـر، وهالها ما رأت وبقيت
تتابع الوضع بحسرة والذي لم يحسم إلا عبر
حضور مهندسين من وكالة سيارة التاكسي حيث أتو
بمناشيرهم ؛ فقاموا بنشر السيارة حتى يتسنى للعاشق
الخروج ، خرجت ولكن العشيقة يبدو راجعت حساباتها فغادرت
دون عودة !

كانت تلك إحدى قصصه ومغامراته العجيبة التي حكاها في تلك المناسبة!

مضينا لتناول العشاء، وهالني ما رأيتُ عندما أخرج من جيبه عددا كبيرا من العقاقيرِ ولم يتناول مما على المائدة الممدودة إلا النزر اليسير !

سالته إن كان يشكو من علة؟ فتشكلت ابتسامة على وجهه المشرق وقال : إن أغلب أعضائي معتلة وإني منظومة أمراضٍ تتحرك !

واسترسل وقال : الأطباءُ أخبروني منذ عشرين سنة أنه قد قربَ وقت رحيلي– والأعمارُ بيد الله– ولكنني متشبثٌ بالحياة وأحبها – والكلام له- وأنا رجلٌ بسبعة أرواح ! وقال في معرض نصائحه : هل تريد أن تتعرف على أهم وسيلة لإطالة العمر وجلب السعادة وتجنب الاكتئاب وأمراض القلب والشرايين والقرحة والأرق ؟! فأجبت: أرجوك أسعفني بها!

قال : خذها مجانا وإليكم ما قال بتصرف : اضحك في موطنِ الضحك

وابكِ بلا خجل إذا احتجت لهذا ، واشكِ همّك لمن تستريح إليهم، واهزم همومكَ بالاستعانة بالله ثم بمواجهتها، وطهّر قلبكَ من الكراهية والرغبة في الانتقام ممن أساءوا إليك، اغفر الزلةَ وتغمد الهفوة ، ولاتندم على ما فات ولا على مالم يكتب لك ولا تعضّ عليه يدا ولا تقرع من أجله سنا ، وعش حياتك باعتدال، ولا تسرف في التفكير في المستقبل على حسابِ الحاضر ،عش لحظتك ويومك يومك ، ودونك القناعة فارض بما قسم الله لك واقنع بما قضي لك !

روحٌ ما رأيت مثلها وأحسبُ أن السرَ في عمره المديد لله في حفظ الله له أولا ثم في روحه الطيبة !

من سنواتٍ كتب رجاءُ النقاش قائلا: لن يستشعرَ بشرٌ السعادة دون أن يملكَ عقلا ضاحكا!

ويرمي الأديبُ الكبير إلى أن العقل الضاحك هو ذلك الذي يدعو للفرح وللحب والاستمتاع بالحياة ؛ فالثقافة السوداوية والكتاب الحزين والقصيدة الباكية تضر بأصحابها وتحرمه متعة الحياة!

العقلُ الضاحك يجعلك تقبلُ على الحياة وتحبها بل وصانعًا للسعادة ومصدرا لها، العقلُ الضاحكُ يهدي صاحبه قلبا ساكنا وبالا مطمئنا!

العقلُ الضاحك يقوي الثقةَ بالنفس، ويعطي إحساسًا جميلا بأن الصعابَ تحت السيطرة، وأن المواقفَ العسيرة يمكن اجتيازها ، بالعقل الضاحك لن تسمح لحادثةٍ عنيفة ولا لهمّ مؤلم ولا لتعبٍ ثقيل ولا لمرضٍ موجع بأن يستولوا عليك وأن يحرموك َمن حقكِ الصريح في أن تحيا حياةً سعيدة كريمة ، بالعقل الضاحك ستدرك أن لكل إنسانٍ أيا كان حاله نصيبهُ من السعادةِ والشقاء، فلا ثمة حياةٌ كاملة ، وإنما هناك دائماً سعادة وشقاء



وآلام وأفـراح؛ فما تستطيع تـغـيـيره ممـا سـاءك أمـره فعليك بـذلُ الجـهـدِ والـطـاقـة لتغييره وما لا تملك تغييره فليس أمامك سوى احتماله وهذه هي شجاعة الحياة الحقيقية التي تسمو فوق كل رتب الشجاعة

ومضة قلم

السعيد هو من يدرك أن ما أعطاه الله أكثر بكثير مما فقده

يقولون!

في جلسة عائلية دافئة ضمَّت الإخوة والأخواتِ، حيث الأنس الحاضر والابتسامة المُشرِقة، كان الحديثُ يدور بين طرفة جميلة وقصة مُشوِّقة وخبرٍ مُثير لولا حديثٌ لأحد الأخواتِ عكَّرَت به صفوَ الجلسة- وما أحرى بعض البشرِ بلزوم الصمتِ في كلِّ مكان وزمان- والتي استفتحَت حديثَها بقول: (سمعتُم وش يقولونَ عن فلان؟!)



وفلانٌ هذا شخصيَّةٌ مشهورةٌ لها فضلُ عطاءٍ، ويدُ بذلٍ، وسابقةُ خيرٍ حيث تحدثَت عن أمرٍ عائليٍّ يخصُّه يشوِّه من صورتِه، وينالُ من سُمعتِه، ويقلِّل من قَدْرِه!

وكم يتكرر مثلُ هذا المشهد في غُرَف المُعلِّماتِ، وفي لقاءِ الصديقاتِ، وفي جلساتِ الشَّباب، وفي سمَرِ الكهول!

أضاقَت علينا القصصُ؟ أتاهت منا الحكاياتُ؟ أخفيَت علينا الأخبارُ؟ فلم يبقَ إلَّا (يقولون!)

- (يقولون) وكالةُ أنباء سيئة السُّمعة لا تأتي إلَّا بكاذبِ الأخبار وزائفِ الأنباء ولا يُجنى معها إلَّا الخسائرُ!

إنْ لم نجد مانقول... ألا يسعُنا الصَّمت؟! فهو أدعى للهيبةِ وأسترُ للعيوبِ وأحفَظُ للحسناتِ!

والبشرُ ينسَون مبتدأ الحديث كلمة : يقولون! فيلفّها النسيانُ وكأنها ما قيلَتْ، وكأنَّ الحدثَ يقع مباشرةً أمامهم! والنتيجة أنَّ حديثَ الإفك (يقولون) يصبح حقيقةً ولا حولَ ولاقوةَ إلَّا بالله!



والبعضُ يتكلَّفُ

تورعًا زائفًا

فيقول قبل كلمة

(يقولون): لا أريد أنْ أدخل

في ذمَّتي شيء... لكنهم يقولون!

طيب! مَن هم القائلون؟ وما سلامةُ

أخلاقِهم؟ وما مصادرُ أخبارهم؟ وما طبيعةُ

علاقتهم بالمتحدث عنه؟

طبعًا ...لا إجابة!

وربما يبدي تبرُّمًا من سؤالِكَ له عن مصدره! وينظر إليك ولسان حاله (ماأثقل دمكَ! وما أسمجَ طبعَكَ!)

- مع (يقولون) نمنطِق الاعتداء على الخصوصياتِ، والنيل من البشر!
- مع (يقولون) يُفتتح كلّ خبر سيئ، وكلّ حديث ملفَّق، وكلّ قول مُفتري!
- مع (يقولون) نَفتري على البشر، ونتطاولُ عليهم!
- مع (يقولون) نظلِمُ مَن حولنا، ويدخُلنا الشكُّ في البشر!
- مع (يقولون) نغتابُ وننهشُ لحومَ مَن حولنا!
- مع (يقولون) نشوِّه السُّمعة، وننالُ من البشر!
- مع (يقولون) ربما شتتْنا أُسَرًا، وهدمْنا بيوتًا!
- مع (يقولون) نلصق تهمًا فاحشةً في أبرياء!
- مع (يقولون) نحطِّم المشاعرَ، ونكسرُ القلوبَ!

- مع (يقولون) نخترعُ القصصَ، ونؤلِّفُ الحكاياتِ!
- مع (يقولون) تنفثُ السُّمومَ ونطعنُ في الأخلاق!
- مع (يقولون) نخسرُ الحسناتِ، وتنسف الأجورَ المُكتسَبة!
- مع (يقولون) لن نكون موطنَ ثقة، ولا موئلَ تقدير!
- مع (يقولون) سنبدو أكثرَ سذاجةً وحمقًا!
- مع (يقولون) لن يكون للحقيقة مكانٌ، ولا للحقِّ مُتَّسَعٌ!
- مع (يقولون) سننشرُ الحقدَ، ونزرع بذرةَ الكره!

يقول الشافعيُّ: "نزِّهوا أسماعَكم عن سماع الخنا كما تنزِّهون ألسنتَكم عن النُّطق به!"

فكما تتقي السبعَ الضَّاري اتقِ مَن يصطنع الابتسامة ويستفتح بكلمة (يقولون) أو بكلمة (سمعتُ!)!

فأيُّ مَكسَبٍ لكَ في أنْ تتيح لهذا الشخص أنْ يفرغ أخبثَ ما في إنائه في وعائكَ!

دونك البوابات الثلاث، لا تتحدَّث بحديث دونَ المرورِ عليها كلِّها

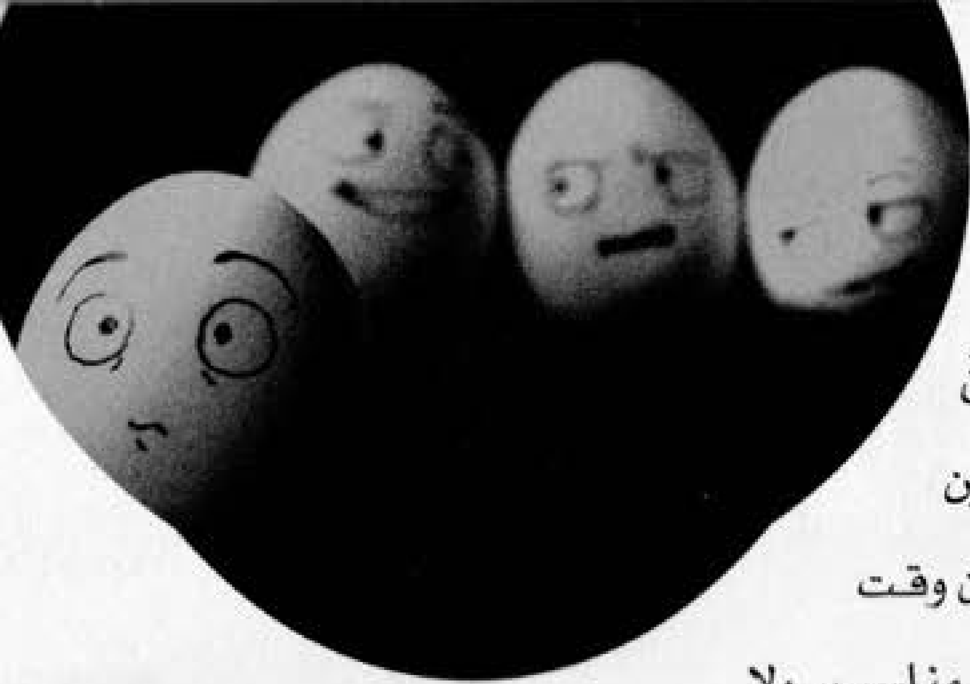
البوابة الأولى: هل الكلام صحيحٌ بنسبة ١٠٠٪

إنْ جاوزتَها فدونكَ البوابة الثانية: هل الكلامُ مفيدٌ لايضرُّ أحدًا ولا يضرُّكَ؟

ولو أنكَ رأيتَ شخصًا قد اقترف إثمًا ما حقَّ لك أنْ تفضحَه، ولو أنك تملكُ معلوماتٍ أمنيَّة عن وطنكَ ما حقَّ لك إفشاؤها لأحد!

البوابة الثالثة: وبعدها ثمة بوابة ثالثة حيث تسأل نفسك هل الكلامُ لطيفٌ؟ وهل الأسلوبُ مناسبٌ؟ وهل الوقتُ والمكانُ ملائمان؟

فقانون (اللي في قلبي على لساني) قانونٌ سقيمٌ، وأجدرُ بالبهائم الذين



لا يميِّزونَ ولايفرِّقونَ بين حقٍّ وباطل وبين جيد وسيئ، وبين وقت مناسب وآخر غير مناسب، ولا يسيطرون على أنفسِهم!

إنْ عجزتَ عن قول الخير، فاترُك عنكَ (يقولونَ)، واخرُج كفافًا، وعليكَ بالصمت؛ فإنه أحفَظُ لهيبتِكَ وأكرَمُ لنفسِكَ!

ومضة قلم

الحياة تبدو أقصر من أنْ تُنفقَ في تنمية البغضاء وتسجيل الأخطاء.

مع (يقولون)

يفتتح كل حديث ملفق
وكل قول مفترى

نشوه الشمعة، وننال
من البشر

نفتري على البشر
ونتطاول عليهم

نغتاب وننهش
لحوم من حولنا

ربما شتتنا أسرا،
وهدمنا بيوتا

نلصق تهما فاحشة
في أبرياء

نحطم المشاعر
ونكسر القلوب

نخترع القصص،
ونؤلف الحكايات

تنفث السموم ونطعن
في الأخلاق

نخسر الحسنات، وتنسف
الأجور المكتسبة

لن نكون موطن ثقة
ولا موئل تقدير

نمنطق الاعتداء
على الخصوصيات

سنبدو أكثر
سذاجة وحمقا!

سننشر الحقد،
ونزرع بذرة الكره

بقلم
خالد المنيف



في مدينة (العين) المدينة الحالمة الساكنة التي تحتضن زوَّارَهـــا برِفق ولـين وتداعبُهـم بجميل النَّسماتِ وعذْب الأجـواء، وبعد يوم مُمتع مُنهك، أنهيْتُ فيه عدةَ التزامات، وقدَّمْتُ فيه دورةً عن الإيجابية؛ عدتُ للفندق مُعتذِرًا من جميع الدعواتِ؛ رغبةً مني في إمضاء يوم مع نفسي، أركنُ فيه إلى الراحة والسُّكون، وبعد دُشٍّ مُنعِش أعددتُ كوبًا من القهوة زكية الرائحةِ، عزمتُ معها على مشاهدة فيلم في غرفتي لمزيد من الانفصال والاسترخاء، وكان عليَّ أنْ أختارَ فيلمًا مناسبًا، ومن عادتي أنْ أنتقي كلَّ ما يمدُّني بالطاقة الإيجابية حتى في نوعية الأفلام! وتمَّ اختيار فيلم (قائمة الدلو) (The Bucket List) وهو -كما قرأتُ- عنوانٌ استُعير من تعبير إنكليزيٍّ شائع؛ فحين يُقال: إنَّ فلانًا ركلَ الدلو، يعني أنه ماتَ.

وهو فيلمٌ جميلٌ يحكي قصة ملياردير في العقد التاسع من عمره اسمه (ادوارد كول) قام بدوره الممثلُ (جاك نيكلسون) وهو شخصٌ عصاميٌّ بدأ في العمل التجاريِّ صغيرًا، جُلُّ اهتمامه المالُ، أحَبَّ الحياةَ وغالى في حبِّها، وانهمَكَ في اللَّهو والعبث، رجلٌ لا



يُبالي ما قيل فيه، ولا
يعبأ للقيم والأخـلاق،
وهـو ما يجعلُه على النقيض
تمامًا من البطل الثاني ويُدعى
(كارتر تشامبرز) ومثَّل دوره الممثلُ
الكبير (مورغان فريمان) وهو ميكانيكيٌّ جادٌّ
على مَشارف السِّتِّين من عمره، منضبطٌ مُثقَّف لم
يُكمِل دراستَه، إنسانٌ كسَت شخصيتَه جديةٌ واحترامٌ للقيم
وتقدير للأسرة.

ألمَّ بالرجلين مالم يسبِق به حدسٌ، ولم يتمثَّل في خيالٍ عندما أُصيبا بالمرض الخبيث؛ فجمع المرضُ بينهما في غرفة بمستشفى يملكُه الأولُ، ليصنَعا بعد ذلك مشاهدَ خلابةً من الشعور الجميل، وليرسِما بريشةٍ جميلةٍ وبألوان مُشرِقة حياةً مُدهِشةً، ويؤلِّفا سمفونيةً مُشجيةً تحكي فنَّ صناعة السَّعادة، بدأَت القصة عندما تعارفا في المستشفى وتعانقَت روحاهما، ويقرران أنَّ البداية تتمثل فيما بدا أنه النهاية، وإنْ كان المرض الخبيث حقًّا سيكون النهاية؛ فلتكُن نهايةً جميلةً تُوازي ما فات من العُمر كلِّه.

بعدما أفاقا من صدمة موعدِ الرحيل الذي جزمَ به الأطباءُ- والأعمارُ بيد الله- تسقُط ورقةٌ صفراء صغيرةٌ من يد كارتر كان يتأمل بها والحسرة تعلو مُحيَّاه، قد كتَبَ فيها وهو صغير قائمةَ حياةٍ حَوَتْ أجملَ أمنياته. فيلتقِطها (كول) وفي لحظة يدعو صاحبَه لتحقيق تلك الأمنياتِ فيما تبقَّى من عمرهما، فوافق بعد تردُّد، فقدِما، فطفِقا يشطبان منها ويُضيفان عليها حتى توافَقا على جُلِّها، وقد كان ثمة عقبةٌ تعترض كارتر ألا وهو موافقةُ

زوجتِه التي قابلَت الفكرةَ برفضٍ شديد؛ فلم يدَّخر دون إقناعها سعيًا، فلم تقتنع! ولكنه قد عزمَ على الأمر عزمًا لا رجوعَ فيه، فلم يكترِثْ لضغطِها الشَّديد عليه، وأصرَّ على المضِيِّ نحو غايتِه!

ينطلقُ الاثنان بعدَها إلى رحلة حول العالم تكفَّل بها الملياردير كول، رحلةٍ للبحث عن الذَّاتِ، وتحقيق الأمنياتِ واستجلاب البهجة، رحلةٍ يتحايلانِ بها على وجَع المرض الذي نال منهما وصار يَفري في أحشائهما بلا هوادةٍ ولا فترةٍ، مرض يكسَر الظَّهر مَهما بلغ الشخصُ من صلابةِ روح وعصيانِ دمْع فهو يذلِّل هذا الطبعَ ويُذلُّ هذا الدمعَ! فكانت رحلةً يستقويانِ بها على قسوة المصير، رحلةٍ يبحث كلٌّ منهما فيها عن ذاته؛ بحثًا عن البهجة التي لم يعانقاها في حياتهما! فالمرض- أعاذنا الله منه- قد فاجأهما قبل أنْ يذوقاها.

انطلَقا في الرحلةِ، وقد تركا أمرَ المرض رهنَ الطوارق، وألقَيا أزِمَّتَه إلى أيدي المقادير رغم الوجع الشَّديد والألم الكبير من الكيماويِّ، والذي وصفَ كارتر ألمه بقوله: (أقسى من الألم أنْ ترى شرايينَكَ وقد تحوَّلَت للون الأسود، وعظامَك كأنها نابالم!) والنابالم سائلٌ هلاميٌّ يلتصقُ بالجِلد، قابلٌ للاشتعال يُستخدَم في الحروب فقط! وهوما جعل الملياردير يغبطُ مَن يُتوفَّى بسكتة قلبية!

قرر الاثنان ألَّا يجلِسا أسرى للبكاء والهمِّ، وأنَّ عليهما أنْ يُغادِرا سجنَ الألم، وألَّا يبكِيا على ما فات، وأنْ ينغمِسا فيما بقي من عُمر في الاستمتاع بالحياة؛ فالوقتُ لا ينتظِر أحدًا، وأنْ يكُفَّا عن الجزع وكأنهما تمثَّلا قول (جعادة): "لو كان الجزعُ يردُّ غائبًا ويُصلِح تالفًا لكان فعلًا دنيئًا، كيف ولو كان مُجانِبًا لأخلاق العقلاء!"



سافر الاثنان في رحلة مُمتعة حول العالم أشرقَتْ معها الوجوهُ، ومرحَت النفوسُ؛ ولولا مرضٌ مُثقِل لأوسَعا الدنيا فرحًا وطربًا!

لا أريد حرقَ الفيلم عليك، وسأكتفي بهذا القدْر من السَّرد. وسأهديك في المقال القادم دروسا وعبرا من هذا الفيلم

ومضة قلم

أنتَ تكره حياتكَ... وغَيرُكَ يَحلم بأنْ يملكَ مِثلها... فدائمًا قل (الحمدُ لله!).

ماتعلمته من فيلم (The Bucket List)

١. أنَّ الليالي قُلّب والأيام دُوَل، تَكِرُّ وتَفِرُّ عليكَ، تعطيكَ ثم تعودُ ثانية وتسلِبُ، تجلِدُكَ بسياطِها ثم تجودُ عليكَ بالنعيم، تنام متوجِّعًا وتصحو سليمًا مُعافًى.

وهكذا هي الحياة؛ لوحةٌ لاتتمُّ وأنشودة لا تكتمِل، وسيمفونيةٌ مُبهِجةٌ أحيانًا ومُبكِية أحيانًا، وناقصة غالبًا... لكنَّ الأمل في الله وفي رحمتِه لا ينقطعُ أبدًا.



٢. أنَّ لك مِنَ الحياة ما تقربْتَ به لخالقكَ، وما قدمْتَ فيها من خير، وما استمتعْتَ به من لحظات، وما عانقْتَ فيه الفرحَ، وأمَّا غيرُ ذلك فلا يُحسَب!

٣. أنَّ الحياةَ أفكارٌ، وما يصنع اللحظاتِ السعيدة وكذلك الموجِعة التعيسة هو الأفكارُ؛ جودتُها وعكسُها؛ فاعتنِ بأفكارِكَ، وغذِّ روحَكَ بالأفكار الطيبة.

٤. أنَّ مِن الجلساء مَن نشقى بهم، ومع ذلك نصرُّ على مُصاحبَتِهم، ومنهم مَن يزرع البهجةَ في روحِك، ليس في حضوره فحسب، بل بمجرد تذكُّر اسمِه، انتقِ الجليسَ؛ فبِه الحياةُ تصفو وقد تتعكرُ.

٥. من جمال الحياة أنْ يكون للإنسان آمالٌ حِسانٌ وأمنياتٌ عذبة يسعى لها؛ فروعةُ الحياة تتمثل بين هدف يُحقَّق ومُنجَز يُحتَفَل به، ولن تكون أكبر سِنًّا- مَهما كان سِنُّك- على أنْ تسعى لهدف جديد أو تحلم بحُلم مُشرِق، وثِق أنه لم يفُت الأوانُ لكي تبدأ من جديد.



٦. مَهما ساءتِ الظروفُ وضاقَت الأحـــوالُ؛ فلا ترفع الرايةَ البيضاء وإنْ عضَّتْكَ الليالي بأنيابها فاحمِل همَّكَ على أكتاف قلبِكَ، وسِرْ أمامًا مُستعينًا بالعزيز، وثِق أنكَ لستَ البطلَ الوحيدَ في مسرحية الأسى، ولا تستسلِم ما دمتَ تتنفسُ، وفي السَّماء ربٌّ رحيمٌ كريمٌ عزيزٌ.

٧. مِن أشدِّ المواقف تأثيرًا في الفيلم، عندما ضحك البطلان على أحدِ المواقف وكأنهما تمثَّلا قولَ ذلك الحكيم: "مَن عانى أعظمَ الألم، تعلَّمَ كيف يضحك أبلغَ الضَّحك!" لا تفوِّتْ فرصةً للضَّحك والأُنس المباح، لاتكُن جامدًا مُمِلًّا ثقيلَ روحٍ، تفاعَلْ مع الطُّرفة واضحَك للنكتة، اندهِش أكثر وتفاعَل أكثر؛ فمَن يتجمَّد يفقد حماسَه للحياة، وتتجمد مشاعرُه، ولا يعود صالحًا لشيء إلا الموت!

٨. أنَّ العطاءَ سعادةٌ، والبذلَ فرحٌ، ولكن لا تستنزِفْ حياتَكَ لإرضاء البشر وتُفني حياتَكَ في إسعاد مَن حولكَ، وتنسى نفسَكَ، وهو ما تمثَّل في موقف كارتر عندما واجَه زوجتَه وقاوَم رغبتَها في البقاء وعدم السَّفر، لنفسِكَ عليكَ حقٌّ؛ فلا تهدِر هذا الحقَّ بالإعدام الإراديِّ الذاتيِّ بموافقة البشر، وبالعطاء غير المنضبِط.

٩. انتهزوا فرصةَ العمر وبقاءكم في الحياة، فإنها لا تدوم، ولا تُفسدوها عليكم وعلى شركاء الحياة ومَن حولَكم بالأحقاد والشِّقاق والجفاء

والنِّزاع حول أتفه الأسباب... أشبِعوا حواسَّكُم من أحبابكم؛ فلَعلكم لا ترونَهم بعد حين! ولْتتساموا فوق الصغائر ولتترفَّعوا عن الدَّنايا والسَّفاسف، ولْتجعلوا من رحلة الحياة إبحارًا جميلًا سعيدًا في بحار الحبِّ والخير؛ فغدًا سوف تصلُ السفينةُ إلى مرفئها الأخير وقد تفرَّقَ الركابُ.

١٠. أنَّ الإنسان يحتاج أحيانًا للعزلة والاختلاء بالنفس، وأنْ لا يبقى تحت وطأة طاحونة الحياة ذاهلًا عن واجباته ناسيًا حقوقه؛ فكارتر الزوج الذي كان يظنُّ أنه مثاليًا "ذهب غريبًا وعاد زوجًا" كانت تلك عبارةُ زوجته حين عاد من رحلة أحلامِه التي حقَّقها، أحلامه التي كانت تنقصه ليُشعِرَها بحبِّه!

١١. لماذا لا نتذوقُ صحة الأبدان ونثمِّنها ونستشعِرها ما دُمْنا فيها؟! فهل هي ممَّا لا يُذاق ولا يُستطعَم؟ أَمْ أنَّ التقلب في أعطافِها أذهلَنا عن تقديرها؛ فعزَّ علينا احترامُها وشُكر الواهب عليها؟ أَمْ أنَّ الأيام وأشغالها قد حالَت بيننا وبين تعظيم الصحة والالتذاذ بها؟ هل نحن بحاجة إلى أنْ يَغرِسَ فينا المرضُ خنجرَه، ويُسلبَنا السقمُ العافيةَ؟ فلتقصر يدكَ، ولتهبط مكانتُكَ، ولْتكُن زبالًا أو عاملًا صغيرًا أو أسيرَ سجن، ولْتقطُن منزلًا صغيرًا مستأجَرًا، ولْتركب سيارةً متهالكةً قديمةً، فمادمتَ مُعافًى فأنت أسعدُ البَشر!

أنصتْ بقلبِكَ وعقلِكَ لأنشودة المرضى الحزينة: هل لنا بالعافية مرةً أخرى، فلا نأسو بعدها لشيء!

العافيةَ العافيةَ وحدَها.. فيها عن كلِّ عرَضٍ غَناءٌ، وقد صدقَ مَن قال: "يا أهلَ العافية، لا تستقلُّوا النِّعَم"!



ياصاحبَ العافية، اشكُر الله عليها، امـرَح واطرَب واعمَل لغدِك، وتسامَ على أحقادِك، وصِلْ رَحِمَك واسأل الله العفوَ والعافية، فهي خيرُ ما أوتي البَشر، كما قال الحبيبُ، اللهمَّ صلِّ وسلِّم عليه.

١٢. أحد الأدباء يرى أن سر الحياة يتمثل في أهلًا بالقادمين.. ووداعًا للراحلين.. وأهـلًا بالحبِّ والصَّداقة وعِشرة العمر الجميلة، وكلّ المعاني السامية التي تخفِّف من عَناء الحياة، وتزيد من مساحة الصِّدق والجمال والوفاء فيها، ومع السَّلامة لكلِّ شيء آنَ أوانُ انتهائه.. وحلَّ موعِد إسدال السِّتار عليه؛ فلكلِّ شيء في الحياة بدايةٌ.. وله أيضًا نهايةٌ لا مفرَّ منها وإنْ طال المدى.. من الحبِّ إلى الشَّباب.. إلى النَّجاح.. إلى الصِّحة.. إلى الصَّداقة إلى كلِّ الأشياء، وكما نسعَد بالبداياتِ السَّعيدة علينا أيضًا أنْ نتعلم كيف نتقبَّلُ النهاياتِ الحزينة لكلِّ شيء في الحياة، ونسلِّم بها ونتواءم معها.

ومضة قلم

يشتهي المتعافي كـلْ مـلـذَّاتِ الحياة، ولايشتهي المريضُ سوى العافية.

قانونُ الدِّيكِ المزعِج

يقول الشيخ علي الطنطاوي -رحمه الله- كنتُ أقرأُ في ترجمةِ (كانت) الفيلسوفِ الألمانيِّ الأشهرِ أنه كان لجارِه ديكٌ قد وضعَه قبالةَ مكتبِه، فكلما عَمِدَ إلى شُغلِه صاحَ الدِّيكِ، فأزعجَه عن عملِه، وقطعَ عليه فكرَهُ. فلما ضاقَ به بعثَ خادمَه ليشتريَه، ويذبحَه ويُطعمَه من لحمِه



ودعا إلى ذلك صديقًا له، وقعدا ينتظرانِ الغداء، وأخذ يحدِّثُه عن هذا الدِّيكِ، وما كان يَلقى منه من إزعاجٍ، وما وجدَه بعدَه من لذةٍ وراحةٍ ؛ ففكَّر في أمانٍ، واشتغلَ في هدوءٍ، فلم يقلقْه صوتُه، ولم يزعجْه صياحُه.

ودخلَ الخادمُ بالطعام معتذِرًا أنَّ الجارَ أبَى أنْ يبيعَ ديكَه؛ فاشترى غيرَه من السوقِ، فانتبه (كانت) فإذا الديكُ لايزال يصيحُ!

فكرتُ في هذا الفيلسوفِ العظيم فرأيتُه قد شَقِي بهذا الديك لأنه كان يصيحُ، وسَعِدَ به وهو لايزال يصيحُ.

ما تبدَّلَ الواقعُ!

ما تبدَّلَ إلَّا نفسُه!

فنفسُه هي التي أشقتْه، لا الديكُ!

ونفسُه هي التي أسعدتْه!

وقلتُ :ما دامت السعادةُ في أيدينا فلماذا نطلبُها من غيرِنا؟ ومادامَت قريبةً مِنَّا فلماذا نبعدُها عنَّا؛ إذْ نَمشي من غير طريقِها، ونلجُها من غير بابِها؟

إننا نريدُ أنْ نذبحَ (الديكَ) لنستريحَ من صوتِه، ولو ذبحْناه لوجدْنا في



مكانه مائةَ ديك؛ لأنَّ الأرضَ مملوءةٌ بالدِيكة،

فلماذا لا نرفعُ الدِيكةَ من رؤوسنا إذا لم يمكن رفعُها من الأرض؟ لماذا لا نسدُ آذانَنا عنها إذا لم نقدِر أنْ نسُدَ أفواهَها عنّا؟ لماذا لا نجعل أهواءنا وفقَ ما في الوجود إذا لم نستطِع أنْ نجعل كلَّ ما في الوجود وفقَ أهوائنا؟

ومضة قلم

الحياة مستمرّة؛ سواء ضحكتَ أم بكيتَ... فاضحَك خيرًا لك!.

خمسُ علاماتٍ تدلُّ على نجاحِك!

مَن مِنَّا مَن لا ينشُد النجاحَ، ولا يتطلع له، ولا يتمنى معانقتَه؟!، وحيث إنَّ النجاحَ مَطمعُ البَشر؛ لذا فقد كُتِبَ الكثيرُ عن أدب النجاح وأسراره وقواعده. وعلاماتُ النجاح الحقيقيِّ في الحياة لا تقتصرُ على منصِب عالٍ، ولا رصيدٍ ضخم، ولا قصْر فخم، ولا جميلة تتزوجُها... بل هناك علاماتٌ أخرى ربما كانت أكثرَ أهميةً، وسأقدم لكَ هنا بعضًا منها؛ علَّك تكون قد أصبتَها أو بعضًا منها:



١. أنت ناجحٌ عندما تختارُ مقعدَ القيادةِ في رحلة حياتك، وتختارُ أهدافَكَ بنفسِكَ دون أنْ تكون تبعًا للناس، عندما تكون مستقِلًّا في تفكيرِكَ، حُرًّا في إرادتِك، حينما تختارُ الحياةَ التي تريدُها، وأفترضُ أنها حياةٌ كريمةٌ عامرةٌ بالعطاء والبذل والإنجاز.

٢. أنت ناجحٌ عندما تواجه مخاوفَكَ بقوة وشجاعة وثبات وأناة، تواجه مشاكلَكَ وكلُّكَ ثقةٌ بأنكَ أقوى وأصلبُ منها، لن تجبنَ ولن تتوارى ولن تدفنَ رأسَكَ في التُّراب؛ لأنكَ تدرك أنَّ الحياة الجميلة تكون بمواجهة العقباتِ، والقفز على السدود والحواجز، لن تغلقَ الأبوابَ عليكَ، ولن تأكلَ نفسَكَ، بل ستتخذُ خطواتٍ جريئة ناضجة ستخفُّ بعدَها المعاناة وتعبُر معها لشاطئ الأمان والراحة.

٣. أنت ناجحٌ عندما تكرِّر المحاولاتِ، وتنهضُ عند العثراتِ، وتتعامل



مع الفشل على أنــه أحــدُ لـوازم الحياة، وجوازُ سفرِكَ نحو مـدن التفوق والتميز، وأنـت قبل هـذا تـدرك أنـك بشرٌ مُـعـرَّضٌ للخطأ، وخـطـواتـكَ قـابلةٌ للعثراتِ، ودروبَك ربما كان أحدُها لا يوصل لغايتك، ولكنك تتعامل باحترافية وفهم وحكمة، تتعلمُ من الخطأ وتتلمَّسُ الفرصَ وتكتسبُ الخبرةَ، وتحسِّن من نفسِك وتزيدُ من مهاراتِكَ وخبراتِك، فأنت تسيرُ على درب النجاح. وكونك تسيرُ حاليًا على طريق موحل وَعِر، فهذا لا يعني بالضرورة أنَّ نهاية الطريق ليست مُشمِسةً مُعبَّدة! فقط استمرَّ في السير وآمِن أنَّ في كلِّ أزمة فرصة وفي كلِّ مصيبة نعمة، مَخفية أو ظاهرة، بدت لكَ أو تنتظر، فقط عليكَ أنْ تنتظرها حتى تتجلى لكَ، وأفضلُ سبيل لذلك هو أنْ تعتبرَ المشاكل والعقباتِ التي تواجهكَ في طريقكَ هي درجاتُ سُلَّم النجاح، تصعد عليها دون توقُّف.

٤. أنت ناجحٌ عندما تريدُ ما كان، وتحبُّ ما تملكُ، فأنت تدرك أنَّ البشر يريدون ولكنَّ اللهَ يريد ما يشاء، ربما تقصرُ الآمالُ وتخيبُ الظنونُ، وربما نبذلُ الجهودَ في سبيل امتلاك شيء، ولكنه لايصير إلينا، فعادتُكَ- أيُّها الناجحُ- هو التركيزُ على ما تملكُ، والنظرُ فقط نحو مزاياه وجوانبه الإيجابية، فأنت تركِّز على إيجابياتِ زوجتكَ، وإيجابياتِ وظيفتكَ، وإيجابياتِ بلدك وأصدقائك، وأينَما

ذهبتَ فأنت تتعاملُ مع الأشياء والناس بعين النَّحل!

٥. أنت ناجحٌ عندما تعيشُ في حدود يومِكَ متحررًا من أُسَر الماضي، ولستَ رهينَ آمال المستقبل فهل أنت من أهل اللحظة السُّعداء الذين يتعاملونَ مع كلِّ لحظة بحسبها إتقانًا واستمتاعًا، فالماضي ولَّى بكلِّ مافيه، والمستقبلُ سيحلو إذا ما تعاملْنا من يومنا بنضج فلا نقلقُ ولا نحزنُ، بل نتفاءل ونتوقع الخير، لا تتلهفْ على ثناء البشر ولا تتسولْ حبَّهم فدافعيتُكَ داخلية وتحفيزُك ذاتيٌّ، لا تقدِّم الآخرين على نفسِكَ، ولا تضَع الآخرين في الدرجة الأولى وتُجلِس نفسَك في درجة الضِّيافة!

وأخيرًا، تذكَّر أنَّ النجاح ليس مهارةً، بل أسلوب حياة وطريقة تفكير.
النجاح ليس مكانًا تصل إليه، بل ما تفعله كلَّ يوم، وما تفعله الآنَ، النجاحُ هو أنْ تسعى وراءَ النجاح دون كللٍ أو يأس، أنْ تقرأ مقالة مثل هذه، وأنْ تعملَ على ألَّا تنساها، وأن تنفِّذ ما تجدُه مناسبًا لكَ منها، وأخيرًا هل وجدتَ في نفسِكَ بعضًا من هذه العلامات؟

ومضة قلم

مِنْ ظُلم النفس أنْ تعتقد أنك ولدت بشخصية واحدة لا سبيل لتغييرها!.

أنت ناجحٌ عندما
تختارُ مقعدَ القيادة في رحلة حياتك

أنت ناجحٌ عندما تواجه
مخاوفك بقوة وشجاعة وثبات وأناة

أنت ناجحٌ عندما
تريد ما كان، وتحبُّ ما تملكُ

أنت ناجحٌ عندما
تكرر المحاولات، وتنهض بعد العثرات

أنت ناجحٌ عندما
تعيش في حدود يومك



خمسُ علامات تدلُّ على نجاحِكَ

(٣) قاعدة لكي نعيش معًا بسلام!

١- أنت لستَ العالَمَ، وأنت لستَ أنا، جميعُنا مختلفون، وهذا هو الأصل!

٢- حاوِرْني من باب إبداء الرأي، لا الإقناع.

٣- من حقي أنْ أملكَ قناعاتٍ مختلفة عن قناعاتكَ، وأنت كذلك!

٤- الأصلُ بين البشر هو الاختلافُ!

٥- ليس من الضروريّ أنْ تحبَّ ما أحبُّ، وأن تكرهَ ما أكرهُ!

٦- من المستحيل أنْ نرى المواقفَ والمشاهدَ من جميع الزوايا.

٧- معرفة البشر ترتكزُ على مفهوم التعايُش، لا التغيير.

٨- التنوُّع والتبايُن في الطِّباع والعاداتِ والأعراق والثقافات أمرٌ إيجابيٌّ.

٩- ما أنفعُ له ربما لا تنفعُ له أنت.

١٠- تحطيمُكَ لي لا يعني أنك ستكونُ أفضلَ، وتكسيرُكَ لمجاديفي لن يجعل قاربكَ أسرع.

١١- السياقاتُ تغيّرُ أفكارَ البشر، ومعايشةُ الواقع غير السَّماع به.

١٢- إنصاتُكَ لي لا يعني قبولَكَ، أو اقتناعَكَ برأيي.

١٣- مخالفتي لكَ لا تعني أني أكرهُكَ!

31

قاعدة

١٤- لاتقفْ عند كلماتي وتتجاهلْ مَقصدي.

١٥- عندما تحاورُني لا تتعرَّضْ للأمور الشخصية.

١٦- في الحوارات، لا تنبش الماضي، ولاتفتح ملفاتٍ قديمة غير موضوع الحوار!

١٧- فلنتسامَ على الصَّغائر، ولا نتصيَّد العثراتِ، ولا نعد الأنفاسَ.

١٨- لا تمارس عليَّ الأستاذيةَ، ولا دورَ الوصيِّ!

١٩- اقبلْني دون شروط حتى أقبلَك على ما أنت عليه!

٢٠- اختلافُ الأفكار كاختلافِ الألوان؛ يُعطي اللوحةَ جمالًا أكثرَ.

٢١- أنا وأنت جزءٌ صغيرٌ جدًّا من كلِّ كبيرٍ في منظومة الكون.

٢٢- عندما يغيبُ الصوتُ الآخر في أيِّ مكان، فإنَّ هذا يعني أنَّ طرفًا قد أقصى الآخر.

٢٣- لو كان الناسُ بعقلية واحدة لغابَ الإبداعُ عن العالَم.

٢٤- قدِّر قليلَ الصَّواب منِّي.

٢٥- تلمَّس الجوانبَ المُشرِقة في شخصيتي، وفي سلوكياتي.

٢٦- حاوِلْ أنْ تقبض عليَّ متلبِّسًا بالصَّواب، وليس العكس!

٢٧- إذا غلبَت حسناتي سيئاتي فهذا يعني أنني شخصٌ جيدٌ.

٢٨- لو رأيتَ مني قوةً وجبروتًا، فسأظلُّ أنا بشرًا ضعيفًا مسكينًا، قواي محدودةٌ.

٢٩- جميعنا منتفعون من أمن ورخاء الوطن؛ لذا لابد أنْ نحميَه جميعًا.

٣٠- القمةُ تتَّسع لنا جميعًا، وتواجُدُكَ فيها لا يتطلب بقائي في السَّفح!

٣١- في كلِّ الأمور: خُذ راحتك، ولكن أرجوكَ لا تأخذ راحتي!

المجلود!

كان شابًّا مفتولَ العضلاتِ قويَّ البنية، يهابه الجميعُ منذ أنْ كان صغيرًا؛ لعنفِه وشدتِه، وكبرَ وكبرَ معه هذا الطبع. وكان مع قوته البدنية سليطَ اللسان عنيفًا، يملك قاموسًا من السَّبِّ ومفرداتٍ لا حصرَ لها من الشَّتم، فإنْ سلمتَ من اعتداء اليد فلن تنجوَ من جلْد اللسان!



يقول صاحبُنا عن نفسِه: "كنتُ أستهينُ بالكلِّ، آخذًا الجميعَ بقوتي؛ فلا تجد أحدًا يسلَم منِّي، فلا يمرُّ عليَّ يومٌ إلَّا وظلمتُ هذا وشتمتُ ذاك وسلبتُ حقَّ ذاك، وفي أحد الأيام كنتُ أسير في طريقي وحدث أنِ اقتربَت منِي سيارةٌ ومالَت عليَّ ميلًا بسيطًا؛ فغضبْتُ كعادتي واقتربتُ بسيارتي منه- وكان رجلًا في العقد السادس من عُمره وبصحبته بناتُه وزوجتُه- فصحتُ بشراسة في وجهه قائلًا: لولا النساءُ اللاتي معك لأدبتُك، ولفعلتُ فيكَ وفعلتَ، وأكملتُ بقول (انقلع جعلك الوجع)، فلم ينطق، وكان آخر ما ودَّعَني به نظرةُ انكسار وألم وتمتم بعدها بكلمات لم أعِ ماهي علي! ولكني أحسستُ بعدَها بهمٍّ شديد ويبدو أنَّ ما تمتم به كانت دعوةٌ عليَّ! حاولتُ اللحاقَ به كي أستسمحَ منه وأعتذرَ ولكنه تجاهلَني، وفقدتُ أثرَه مع الزِّحام!

انزعجتُ جدًّا من الموقف وأكملتُ طريقي نحو منزل والدي حيث كنتُ في أيام زواجي الأولى، سلمتُ عليه وقد لاحظَ وجومي، فسألني: سلامات، ماذا بك؟

فحكيتُ له الموقفَ... فتغيَّر وجهُه وقال: ما فعلتَه دَيْنٌ واجبُ السَّداد، وأدعو



اللهَ أنْ يكون الـردُّ في الدنيا، لا الآخرة!

فما أخـذتُ الأمـرَ مأخذَ الجدِّ، وسرعانَ ما نسيتُ؛ فقلبي كان أقربَ للتبلد، فقد كان شعورًا مؤقتًا سرعانَ ما زال!

خرجتُ، ومارستُ حياتي وكأنَّ شيئًا لم يكن وقد كنتُ حينها حديث عهد بزواج. وبعد أسبوع رافقتُ زوجتي للسوق، وأثناء التسوق اختلفتُ معها، وغضبتُ عليها وأسمعتُها كلامًا قاسيًا، ثم غادرْنا السوقَ وكانت المسكينة ترتعد خوفًا مني؛ طول وعرض وعيون ترسل شررًا ولسان كالسيف، ركبْنا السيارة وأنا متجهِّمٌ مُقطِّبٌ!

وبينما نحن في الطريق إذا بسيارة صغيرة تتأخرُ في التحرك عند إحدى الإشـاراتِ، فبدأتُ بإطلاق آلـة التنبيه والتعليق عليه حيث يبدو أنَّ سيارته المتهالكة أصابها عطل، ثم بعد محاولاتٍ تحركَتْ ببطء وقد رفَع يده معتذرًا، ولكنَّ (أسد الصحراء) لم يعجبْه الحال فلحقتُ به وطلبتُ منه التوقف، فتوقَّف، مع رجاء من زوجتي أنْ لا أنزل فما زدتُ على أنْ قلت لها : اخرسي! سأذهب لتأديب هذا الحيـوان ثم أعود لتأديبِكِ!

وإذ به شابٌّ عشرينيٌّ نحيلُ الجسم ضعيفُ البنية لايكاد يُبين مع تأتأة في لسانه، قابلَني بقوله: أعتذرُ منكَ فالإشكاليةُ في سيارتي، ولكني لم أستجِب وباغتُّه بلكمةٍ انتبه لها وابتعد! وحدَث بعدها مالم يجرِ في خاطري!

تغيَّر وجهه وكأنما سرى في جسده تيار كهربائيٌّ ٣٦٠ فولت فوجَّه لي عدةَ ضرباتٍ بيده وقدمِه في وقت واحد وكنت أتلقاها وكأنني في حُلم! ومن قوة

الضرباتِ سقطتُ أرضًا، وعقالي في جهة، وغترتي في جهة ولم يصمد سوى الطاقية! اقترب مني وأنا منطرح على الأرض وقال: ياابن الحلال تعوَّذ بالله من الشيطان الرجيم وغادِر خيرًا لك! ثم مضى قاصدًا سيارته، ولكنني قمتُ من مكاني ولحقتُ به أريد ضربَه على ظهره، ولكنه انتبه لي واستدار بجسده برشاقة عجيبة وصفعَني صفعةً من أقوى وأبشع ما رأيتُ في حياتي فقد كانت صفعةً بالرِّجل وليس باليد! فاستدرتُ نحو سيارتي وظهري نحو الرجل وأكمَل عليَّ "بشلُّوت" رهيب تهاوى معه الأسدُ، وقبل أنْ أسقط على الأرض حانت التفاتةٌ مِني نحو سيارتي وإذْ بزوجتي وقد وضعَت يديْها على رأسها دهشةً وفزعًا وربما شماتة! سقطتُ على الأرض كلُّ ما فيني يوجعني، وأشدُّ منها الكرامة المنكسرة والمهابة الممسوحة والجبروت الزائل!

عاد الشابُّ إلى سيارته، وبقيتُ أنا على الأرض وماهي إلا لحظاتٌ حتى تجمَّع حولي العشراتُ، وكنتُ أسمع أصواتَهم ولكن دون أنْ أعي؛ فقد كانت الأذن من جملة الأعضاء المتضررة، ولم أسمع إلَّا حديث أحد هؤلاء المتجمهرين كان قد حضر المشهدَ من أوله حيث كان يقصُّ القصة من أولها (وافضيحتاااه) وسمعتُه يقول: هذا الثور (يقصدني) أخطأ على ولد صغير محترم، ولكن الولد جلدَه وأدَّبَه!

ومع الألم، وحديث القاصّ أرسل الله لي سائق ليموزين من جنسية عربية أمسك بي وأسقاني ماءً ثم ساعدَني على النهوض وأركبَني سيارتي؛ وركب الأسدُ المجلود، وبالكاد شغلتُ السيارةَ وأحسستُ أنَّ زوجتي كانت تريد أنْ تعبِّر عن فرحتها وشماتتها ولكنها فضلَت السكوتَ لشفقةٍ ورحمةٍ بي!

وصلتُ عند البيت ونزلَت زوجتي، وذهبتُ أجوب الحارة بسيارتي هائمًا على وجهي قد وضعتُ يدي على رقبتي من شدة الألم، عدتُ للبيت حاملًا أغراض



السوق ودخلتُ وأنا أحمل عدة أكياس وكانت زوجتي في الصالة تتصفح جوالها، ولم تحـرّك ساكنًا عندما دخلتُ وهي التي كانت تفزّ كالملدوغة عندما أدخل البيتَ وتحمل عني الأكياسَ! ولو تأخرتُ قليلًا كنتُ أرفعُ عقيرتي بالصياح، وهو ما لم أستطِع فعله بعد علقة اليوم!

وكنتُ في حالة من الضعف والهوان بحيث لو أنها قالت: اذهَب واغسِل الصحونَ! لفعلتُ!!

ولكنها أيام ولَّت؛ فسبع البرمبة بعد (تصفيق) اليوم صار مثل النمس! دخلتُ لغرفتي منكسرًا كقائد جيش انهزم وذهبتُ لفراشي فلم تأتِ إليَّ زوجتي كما كانت تفعل وترجوني أنْ أتناول طعام العشاء!

لم أستطِع النومَ... قمتُ من فراشي وغادرتُ الغرفة أريد أنْ أخرج من البيت، وكانت زوجتي في الصالة ولم تسألني ماذا بكَ؟ وإلى أين ستذهب في هذا الوقت؟ والسببُ في هذا واضحٌ؛ فهو أنني كنتُ صرحًا من خيال فهوى!

ركبتُ السيارة ولم أجد بعد الله غير والدي أدفنُ في حِضنه هَمّي، وأشكو له مصيبتي!

دخلتُ عليه وهو جالسٌ في مُلحق البيت يتابع إحدى القنواتِ، ووجدتُني أفرغ حمولتي، وقصصتُ عليه قصتي من أولها حتى آخرها!

وهو ساكتٌ يبتسم وبعد أن انتهيتُ، أجهَزَ عليَّ بقوله: تستاهل ماجاك!

زدتُ قهرًا على قهر، وقلتُ لوالدي: ليتني ما قصصتُ عليكَ قصتي، لكني أردتُ إبلاغك بأنني قررتُ أنْ أطلق زوجتي! فمن المستحيل أنْ أعيش معها بعد هذه الدراما الموجعة.

ثم خرجتُ من عند والدي وأنا أكثرُ غيظًا وأشدُّ قهرًا! وصل الأسدُ الجريح للبيت ودخلتُ وكانت زوجتي في مكانها الأول منخرطة في نوبة ضحك وكانت تكتب في جهازها وقلتُ في نفسي: المسألة واضحة؛ هي الآن في قروب أهلها، وقروب صديقاتها وجالسة تقصُّ عليهم ماحدث! وصارت فضيحتي بجلاجل! وفجأة وبينما أنا في المطبخ إذا بجرس الباب يرنُّ، تخيلتُه (الصغير) أتى يكمل عليَّ!

ردَّت زوجتي وكانت تقول: يا هلا وغلا بخالي! وكان القادمُ هو والدي! ظننتُه لحقني كي يقنعني بعدم الطلاق والتكيف مع وضع (الذلة) الجديد!

أتيتُ من المطبخ أمشي على استحياء! وقبل أنْ أجلس نظر إليَّ غامزًا بعينه وقال: والله! لن أجلس عندكم دقيقةً ولن أدخلَ بيتَكم ثانيةً حتى تستجيبَ لطلبي! قلتُ: أمرُك والدي!! قال: يابني الشخص اللي أخطأ عليك (يقصد الصغير) والذي ذهبتَ لمنزلهم وهددتَه بالسلاح فإنَّ والده وجماعته أتوني للمنزل عندي وترجّوني أني أشفع لولدهم عندكَ، وأخرَج من جيبه عشرة آلاف ورماها وقال: هي منهم!

قصة من نسج خيال الأب وكأنه أنور عكاشة في حبكة القصص! عشتُ الدور معه وقلت: والله لا يطهره مني البحر!

ثم قال والدي: إنه بطل المملكة في الجودو، ولو اجتمع عليه عشرة من الأشداء لضربهم، ومع هذا جاء مع أبيه وأعمامه وهو يرتعد فرقًا وخوفًا يريدك أنْ تعفو عنه!! يابنيَّ، تعوَّذ بالله من الشيطان وأحضِرْ لي سلاحَكَ من السيارة!! فرفضتُ وقلتُ: إمَّا أنا أو هو!! وبدأتْ زوجتي تترجاني، ثم بعدها قلتُ: والله ياوالدي لأجل عيونِكَ ورغبة في الأجر!

وذهبتُ لإحضار المسدس (المنقذ) ولحقني والدي وهمسَ في أذني قائلًا:



هل استوعبتَ الدرس أيها الأحمقُ؟! قبلتُ رأسَه على جهوده لتحسين صورتي أمام زوجتي وقلتُ: والله هي الأخيرة!

تذكر أن الظالم سيبتلى بمن يظلمه، ومن استقوى على البشر فليتذكر قوة الله عليه، فلنتعامل بأدب ورقي واحترام وأخلاق هكذا نكسب القلوب ونخترق الأرواح ونهنأ بأجمل حياة.

ومضة قلم

التعساء يتخيلون مشاكل لا حقيقة لها، ويتناطحون مع أعداء لاوجودَ لهم.

أنت أولًا!

- زرتُـه في منزلِه الجديدِ، وأجلسَـنا في مجلسٍ باذخِ الجَمال فائقِ الرَّوعـة، اعتَنى بـه اعتناءً شـديدًا وأنفَقَ عليه مـالًا وجهدًا، ثم تناوَلنـا الطعـامَ في مكانٍ لا يقلُّ روعـةً ولا فخامةً، جلسْـنا على طاولةٍ جميلةٍ للطَّعام أحضرَها من الخارج وبثمنٍ مرتفعٍ جدًّا قد صُـنِعَت من أجود أنواع الخشب، وأمَّا الأواني فحدِّثْ ولا حرجَ؛ غايةٌ في الفخامة وجودةِ النَّوعية!

وسـألتُه ممازحًا: ما بالُ الجلسـةِ الأُسـريَّة؟ فقال: والله، إننـا نجلسُ علـى الأرض، وطاولـةُ طعامِ الأُسرة طاولةٌ بلاستيكيةٌ تعذِّبُ الجالسَ!

- وآخرُ ذهبَ بسيارته لتغيير الزيت، وعندما خيَّرَه العاملُ عن نوع الزيت قال له: ضَـع أجود الأنواع وبأيِّ ثمنٍ كان، ثم مضـى لبقالة قريبة يريـد أنْ يشـتري ماءً وكان عليـه أنْ يختار بين نوعـيْن من المياه الصِّحيَّة؛ نـوع رديء رخيصٍ، ونوع جيد أغلى ثمنًا، واختار لنفسـه الرخيصَ رغم أنه أكرمَ سيارتَه!

- في أغلـب البيـوتِ، المكانُ الأجملُ أثاثًـا، والأكملُ تجهيزًا، والأروعُ في الديكورات، والأكثرُ كلفةً، والأشدُّ اعتناءً هي المجالسُ!

- والاعتناءُ بالمجالس- ولاشـكَّ - اعتنـاءٌ بالآخرين، وهذا لابأسَ بـه، ولكـن بشـرط أنْ لا يكـون مقدَّمًا علـى ما يخصُّ الأسـرة! مفارَقة كبيرة أنْ لا يُعتنى بمكان جلوس الأسرة رغم أنَّ المجالسَ ربَّما تمرُّ السنونُ لا يدخلُها ضيفٌ!





- وأيضًـا، تجـد أنَّ بعضَ الرجال يجتهدُ جدًّا في اختيار أجودِ الأطعمة لضيوفه؛ أمَّا أولاده فيجلب لهـم الأرخصَ سعرًا، والأقلَّ جودةً، وربما كانت نوعياتٍ مُضرَّةً صحيًّا!

والاعتناءُ بالآخرين، والغفلةُ عن المقرَّبين لا يقتصرُ فقط على المجالس! بل حتى على المستوى المعنويِّ؛ فالروحُ الطيبة والكرم والابتسامة الحانية، وحتى على مستوى التعاطُف والتسامُح، وأيضًـا على مستوى الشكر وكذلك الثناء والأخلاق الجميلة والطِّباع الراقيـة يُخصُّ به البعيدون! أمَّا المقرَّبـون فيُلبَسُ لهم عباءةٌ أخرى، صلَفٌ وقسوةٌ وتقطيبٌ وصدرٌ ضيقٌ وطبعٌ نَكِدٌ وتدقيقٌ وجحودٌ!

ولـو أنَّ أحدَهم قدَّم لنا مَعروفا لبذلْنا جميلَ الكلماتِ في شُكرِه وتقدير عطائـه، وهـذا أمـرٌ محمودٌ، لكـن ما بالَ مَـن يقدِّمون لنـا عظائمَ العطايـا وجليل المعروف علـى مدى أعوامٍ طويلة؛ ألا يسـتحقُّون منا كلماتِ الشُّكر!

وحتـى الوقـت يُصـرَف للناس، ولهم نَقضـي الحوائـجَ، ولهم الصَّـدرُ الحنونُ، ألا يسـتحقُّ أولادُنا وأُسرُنا أنْ نعطيَهم- على الأقلِّ- مثلَ ما نُعطي الآخرين!

- وانظُر لبعض النسـاء إنْ أرادَتْ أنْ تحضـر مناسـبةً؛ فترتديَ أجملَ الملابـس، واعتناء كامـل بالنظافة الداخلية، ولا تسَـل عـن العُطور

والكريمات حتى أنَّ البعض يحسدُ زوجَها على منظومة الجمال تلك! ولكنَّ الحقيقةَ المُرَّةَ أنَّ الـزَّوج حظُّه منها الملابسُ الرثَّة والرائحةُ الكريهة والطبعُ السيئ! وكذلك يفعلُ بعضُ الرجال ولا أزكِّيهم!

- وحتى على مستوى الدول، تجد أنَّ بعضها تبذلُ الكثيرَ، وتقدِّم العظيمَ لدول أخرى، أمَّا شعوبُها فقد حُرِمَت هذا العطاءَ، وهذا الكرم!

وأحسبُ أنَّ هذا خلَلٌ في الرؤية، وضعفٌ في التحليل، وقد يكون الاطمئنانُ للوضـع وأنه وضـعٌ ثابتٌ مأمونٌ جانبُه؛ فالزوجةُ اطمأنَّت أنَّ زوجها تحت اليد ولن يُطلِّق ولن يتزوَّج عليها، وكذلك الزوج المقصِّـر، وفاتَ عليهمـا أنَّ الصَّـمتَ الطويلَ يعقبُه انفجـارٌ، وأنَّ السُّـكوتَ لا يُعطي الحقَّ في التقصـير؛ فكَم من شـريك أصـبح على رحيل شريكِه وهو أمرٌ لم يكن يحسِبُ حسابًا له! وكم من حكوماتٍ أصبحَت على ثوراتٍ اقتلعتْها!

في مفارقة عجيبة، وتناقُض لا يسـع السـكوتَ، هناك عادةٌ سـيئةٌ وطبْعٌ مُسـتهجَنٌ وهي أنْ نجعلَ أنفسَنا وأُسـرَنا في مرتبةٍ أدنى، ونقدم من حولنا ! سلوكٌ يمارسُه أغلبُ الناس دون إدراك أو وعي للأسف!

فلو صـرفْنا نصـفَ هذا الاعتناء لَمن حولنا، لتغـيرَت حياتُنا وحياتُهم، وعِشْنا حياةً أفضلَ! إنَّ جمالَ الحياة وروعتَها تكون بمراجعة الطِّباع والعاداتِ وتحسـينِها واسـتدراكِ الأخطـاء فيها. وتقـديمُ الآخرين يأخذ أشـكالًا معنوية ومادية عديدة؛ فلمـاذا لا نثورُ على هذا الطبع السـيئ، وتلك العقلية المحدودة، ونبدأ حياةً جديدةً ملؤها إنصـافٌ وعدلٌ واعتناءٌ بالأولوياتِ؟!



ولعلّنـا نوقّـع جميعًـا على هذا العقد:

نعم، أنا....... قررتُ وأنا بكامل قُواي العقليـة، أنْ أغيّر من حياتي، وأستدركَ أخطائي، وذلك عبْر السلوكياتِ التالية:

١. سأولي أسرتي أهميةً أكبرَ، وأعطيهم وقتًا أكثرَ، سأكونُ كريمًا معهم في الكلمة والابتسامة، سأكونُ أكثرَ تسامُحًا وتغافُلًا.

٢. سـأعتني بمَظهـري أمام أسـرتي، سـأحرصُ على اللبسـ النظيف المُرتَّب، والرائحة الزكية.

٣. سـأعتني بمكان جلوس أُسـرتي، وغُرَف نومِهم قبـل أيِّ مكان آخر، سأعتني بها ترتيبًا وتأثيثًا.

٤. من اليوم سـأوفر لأسـرتي أجملَ الأكلاتِ، وأروع الأواني، والمفارش الحلوة، والطاولة الأنيقة.

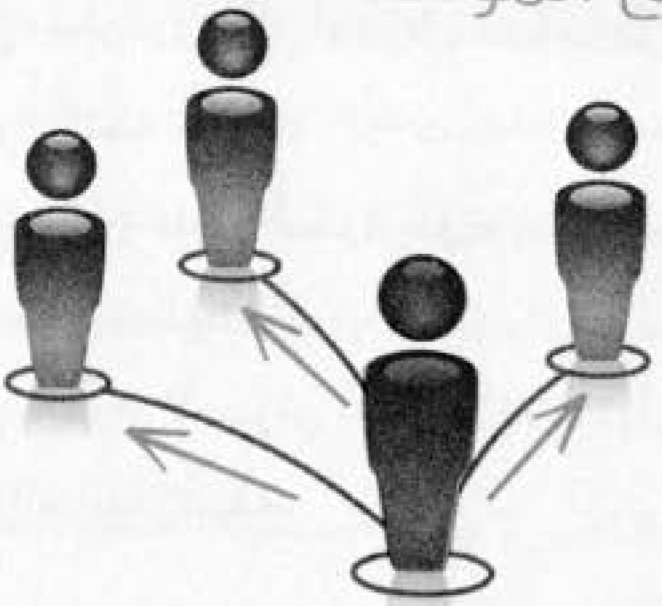
ومضة قلم

لا تبخس نفسكَ قدرها, فهي أثمنُ ما تملك.

صدر للمؤلف

١. افتح النافذة ثمة ضوء
٢. لون حياتك
٣. موعد مع الحياة (١)
٤. شلالات من ورد
٥. أنت الربيع فأي شيء إذا ذبلت
٦. موعد مع الحياة (٢)
٧. ولدت لتفوز
٨. أفكار تحيا بها
٩. على ضفاف الفرح
١٠. ذوقيات
١١. صباحك ابتسامة
١٢. دكان السعادة

للتواصل مع المؤلف



@ khalids225@hotmail.com

@khalids225

khalids225

يصدر قريباً

"مختارات خالد"